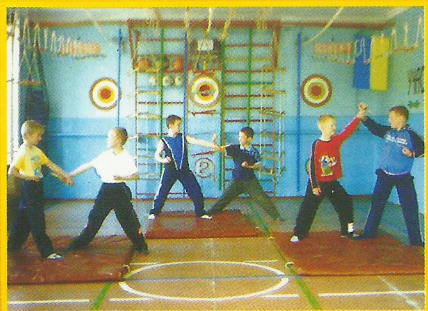


Олександр Пророков

СПОРТИВНА СЕКЦІЯ РУКОПАШНОГО БОЮ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ









Олександр Пророков

Спортивна секція рукопашного бою в загальноосвітній школі

Навчально-методичний посібник



Тернопіль
Видавництво «Підручники і посібники»
2007

УДК 371.321.2
П 78

Рецензенти: *Іськів В. В.* — методист із фізичного виховання інформаційно-методичного центру Управління освіти і науки м. Тернополя

Герасименко О. П. — вчитель-методист фізичної культури ЗОШ № 14 м. Тернополя

Дизайн обкладинки *Світлани Бєдної*
Відповідальна за випуск *Маргарита Більчук*

Пророков Олександр

П 78 Спортивна секція рукопашного бою в загальноосвітній школі. — Тернопіль: Підручники та посібники, 2007. — 80 с.

ISBN 966-07-0680-4

У посібнику висвітлено основи організації спортивної секції з рукопашного бою в загальноосвітній школі, подано річне календарне планування навчально-тренувального процесу на основі наявного програмового матеріалу та викладено методику навчання.

Посібник адресовано вчителям фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів й усім, хто цікавиться східними єдиноборствами.

УДК 371.321.2

ISBN 966-07-0680-4

ПЕРЕДМОВА

Чимало юнаків та дівчат хочуть бути схожими на майстрів східних єдиноборств, котрі досконало володіють прийомами карате, можуть захистити себе та свої ідеали, безстрашно боротися зі злом. А як багато підлітків, а іноді й дорослих, страждають через свою фізичну недосконалість, через те, що не можуть захистити свою честь, гідність, своє право мати власну думку, що не підготовлені до того, щоб упевнено дати відсіч покидькам, коли ті принижують дівчину, ображають жінку, літню людину.

Виховання хоробрості та впевненості у собі особливо актуальне серед молодого покоління, зокрема серед школярів, яким найчастіше доводиться стикатися із ситуаціями, де зачіпається їх самолюбство. І як їм хочеться в ці хвилини володіти хоча б дещицею майстерності, сили духу, за допомогою яких можна протистояти своїм кривдникам!

У кожної людини є інстинкт самозбереження, і чим невпевненіше ми почуваємося щодо своїх фізичних можливостей, тим більше закріплюється цей інстинкт, переростаючи в почуття страху, а іноді й у відверте боягузтво. Але марно думати, що для здобуття впевненості достатньо вивчити кілька прийомів карате. Тут, якщо говорити про єдиноборство, необхідно володіти доволі високою майстерністю. А для цього потрібно багато працювати. Корисно знати, наприклад, що аби стати майстром спорту з карате-до, потрібні 5–6 років напруженої підготовки. Для здобуття майстерності необхідно передусім уміти здобувати перемогу над собою, рухаючись до поставленої мети, володіти здатністю перемагати себе, займаючись заради справи важкою, наполегливою працею.

Більшості хлопців після закінчення школи доведеться служити в армії, і було б дуже добре, якби вони приходили туди не слабкими, беззахисними новачками, а людьми, які мають певні навички рукопашного бою і можуть, коли виникне потреба, захистити себе та своїх близьких.

Автор

ПРИСЯГА

Я зобов'язуюся завжди й усюди дотримуватись духу справедливості карате-до та ніколи не застосовувати одержаних мною знань, за винятком випадків самозахисту та захисту близьких мені людей у хвилини крайньої небезпеки для їхнього життя.

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Зазвичай, коли мова заходить про створення секції рукопашного бою в школі, одразу виникають три запитання:

✓ Хто буде проводити заняття?

✓ Кого можна покликати в секцію?

✓ Як вирішити проблему спеціального одягу для занять?

Заняття рукопашним боєм пов'язані із завдаванням ударів руками та ногами, і некваліфіковане або безвідповідальне керівництво навчальним процесом і, взагалі, всією роботою в секції може призвести до доволі неприємних результатів. Тому зрозуміло, що до керівництва рукопашним боєм потрібно залучати тільки абсолютно надійних, чесних, справедливих людей. Таких — більшість. Але не можна бути в цьому відборі легковажними, недостатньо пильними.

Добре, коли секції ведуть досвідчені інструктори. А якщо їх усе ж таки немає? Можна з упевненістю стверджувати, що вчителі фізичної культури, за наявності рекомендацій і програми проведення занять, цілком можуть допомогти своїм вихованцям в отриманні необхідних навичок.

Хто може займатись у шкільній секції рукопашного бою? Тут двох думок бути не може. Покидьків, хуліганів, а також людей, схильних до правопорушень, і за милю не можна підпускати до секції. Створюють її зовсім не для того, щоб когось перевиховувати чи заповнювати чиєсь дозвілля. Ця справа — для чесних і благородних людей, щоб допомогти їм зберегти та виявити найкращі людські якості. Тому при організації секції немає ніякої потреби робити широкі заклики-оголошення, запрошуючи всіх бажаючих у групу єдиноборства. Якщо вирішено відкрити секцію, подумайте, кого з учнів можна до неї запросити. Поговоріть із ними. Якщо хтось не бажає, — це їхня особиста справа.

Серед тих, кого не запросили, звичайно, будуть ображені. Що ж, варто виявити твердість. І приховувати причину відмови не потрібно: секція — тільки для гідних, не покликали — отже, немає довіри.

Що стосується одягу, то найкраще, зрозуміло, займатись у спеціальному спортивному одязі для дзюдо або карате. Але не варто робити з одягу проблеми. Нічого не станеться, якщо цих костюмів в учнів не виявиться (а переважно так і буде). Спочатку можна займатись у спортивних штанах і футболках (краще — в бавовняних).

І ще декілька слів з області медицини та гігієни. Члени секції рукопашного бою повинні належати до основної медичної групи. Заняття здебільшого проводять без взуття. Учням слід порадити обов'язково мити ноги до і після тренування. Якщо є можливість, після занять потрібно приймати душ. Якщо немає — можна обтертися спочатку вологим, а потім сухим рушниками.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Орієнтовний зміст занять

Кожне тренувальне заняття містить підготовчу, основну та заключну частини.

У ***підготовчій частині (40–45 хв)*** вирішують завдання організації учнів, розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Починають заняття з рівномірного бігу в середньому темпі. Він дає змогу швидко підготувати організм до роботи і розігріти м'язи. Потім слід провести біг, змінюючи його темп. Деякі ділянки потрібно пробігати з прискоренням, із високим підніманням стегна, із закиданням гомілки. Для розвитку координаційних здібностей можна використовувати біг приставними кроками, спиною вперед, із поворотами на 360°, зі зміною напряму, зі стрибками вгору на матах, розкладених доріжкою по діагоналі залу, з довгими перекидами, з перекидами в стрибку (або через партнера, який стоїть в упорі на колінах), із перекидами назад, із переворотами боком (колесо). У подальшому вправи на доріжці з матів можна комбінувати, наприклад, так: перекид уперед — колесо — перекид назад із виходом у стійку на руках.

Після бігових вправ потрібно перейти на ходьбу, виконати дихальні вправи, перешикуватись у колону по чотири.

Виконати серію стрибків: у середньому темпі на обох ногах, на одній, на обох із поворотами на 180°, на 360°, у високому темпі на обох ногах із торканням стегнами грудей.

Відновити дихання і виконати рухи для розігрівання суглобів: кистями, зімкнутими в кулак — колові; передпліччями — назовні, досередини; руками — вперед, назад (у бічній вертикальній площині); головою — ліворуч, праворуч, колові; колінями — колові згинальні та розгинальні досередини і назовні; стопами (лівою і правою) — колові.

Відновити дихання і виконати спеціальні силові вправи, наприклад: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, на пальцях, на тильній стороні кисті; згинання і розгинання в упорі окремо правої та лівої рук; піднімання тулубу з положення лежачи на спині; глибокі присіди на всій ступні, ноги нарізно.

Дуже багато силових вправ виконувати не потрібно. Тут основне завдання — підготувати м'язи до роботи. Цілеспрямованому розвитку сили варто присвячувати спеціальні заняття, або можна займатись цим самостійно.

Особливу увагу на заняттях рукопашним боєм приділяють розвитку гнучкості — якості, дуже важливої для оволодіння майстерністю у єдиноборствах. На розвиток цієї фізичної якості відводять до 25% часу підготовчої частини заняття. Для розвитку гнучкості можна використовувати наступні вправи: сид на носках із максимальним погойдуванням уперед — назад; випади вперед, у сторону; в положенні випаду у сторону переміщення маси тіла

з однієї ноги на другу, не піднімаючи тулубу; в положенні сидячи з ногою, зігнутою досередини (назовні), нахили вперед, у сторони, повороти тулубу ліворуч, праворуч; шпагати поздовжній, поперечний; махи ногою біля опори в сторону, вперед, назад. Вправи на гнучкість можна виконувати як індивідуально, так і з допомогою партнера.

В *основній частині заняття (60–65 хв)* відбувається розучування, закріплення й удосконалення прийомів та технічних дій.

Починають її з ***повторення*** всіх вивчених базових елементів техніки рукопашного бою. До них належать удари руками, ногами, блокування цих дій. Усі елементи техніки (удари та блоки) виконують на місці й у русі, в різному темпі, обов'язково й у навчальних, і в бойових стійках. Коли учні вже виконують елементи техніки впевнено, на рівні навичок, їх повторюють у комбінаціях, поєднуючи 2–3 прийоми. Наприклад, проводять повторення удару рукою вперед. Виконують удар (по 20 разів) у вільній стійці, у фронтальній стійці на місці, в передній стійці з рухом уперед. Виконують серію з двох ударів рукою вперед (під лічбу) в бойовій стійці з рухом уперед (8–10 серій), те ж із пересуванням назад, те ж із виконанням трьох ударів у серії (див. заняття 11–12).

Розучування нової рухової дії або прийому проводять за наступною схемою:

1) демонстрація нового прийому в ситуації єдиноборства;
2) роз'яснення в застосуванні;
3) показ прийому в стандартних умовах, з поясненням виконання кожного елементу;
4) пробне, практичне виконання учнями прийому загалом;
5) виконання прийому по частинам (якщо необхідно, то з підвідними, імітаційними вправами);
6) виконання прийому загалом;
7) виконання прийому в повільному темпі у стандартних умовах.

Закріплення вивченої рухової дії передбачає формування відповідного рухового навику. Робота базується на багаторазовому виконанні (повторний метод) прийому в стійках і в русі у середньому та швидкому темпі.

Вдосконалення вивчених прийомів проводять у єдиноборстві в русі на 1 і 3 кроки. Розподілившись попарно, учні в навчальних стійках відпрацьовують вивчену атакуючу і захисну дію в русі на один крок: атакуючий робить крок уперед і завдає удар, захисник із кроком назад блокує удар, потім атакуючий і захисник міняються ролями. Так само відпрацьовують прийоми в єдиноборстві на три кроки. Наступним етапом удосконалення прийомів є напівобумовлене єдиноборство. У ньому домовляються про прийоми нападу і захисту. Момент атаки обирає нападник. Напівобумовлене єдиноборство проводять із зупинкою після кожної атаки і безперервно. Проводять також вільне єдиноборство, в якому партнери не розподіляються на атакуючого і

захисника, а застосовують вивчені технічні дії, залежно від ситуації. З часом до вільного єдиноборства включають, окрім вивчених, й інші технічні дії (див. заняття 11–12).

Заключну частину заняття (15–20 хв) відводять для спортивних ігор за спрощеними правилами, а також для рухливих ігор. Гравці можуть перебувати в ускладненому положенні: в упорі на колінах, із партнером, який підтримує ноги гравця, з партнером на плечах тощо (див. додаток).

Програмовий матеріал

Програма складається з трьох розділів:

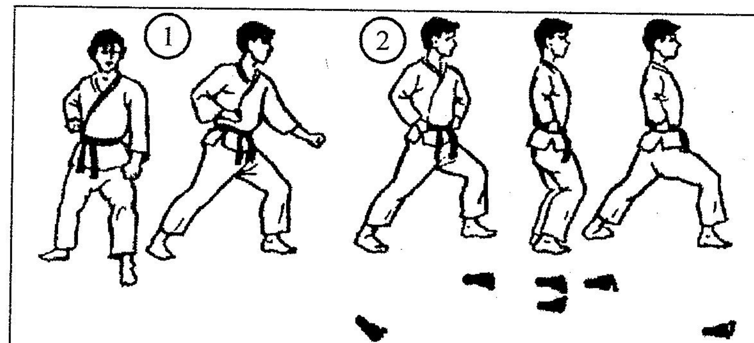
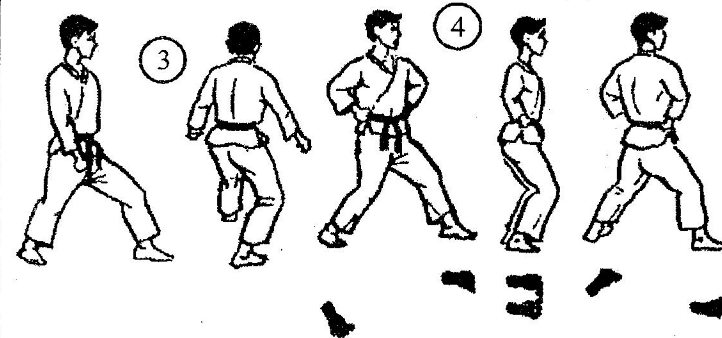
1) базова техніка рукопашного бою;
2) комбінації прийомів;
3) захисні дії при нападі з холодною зброєю.

Матеріал розрахований на один навчальний рік. Займаються двічі на тиждень по 2 академічних (45 хв) години. Загалом — 70 тренувальних уроків.

На кожному занятті або двох, що йдуть одне за одним, розучують прийом і захист від нього.

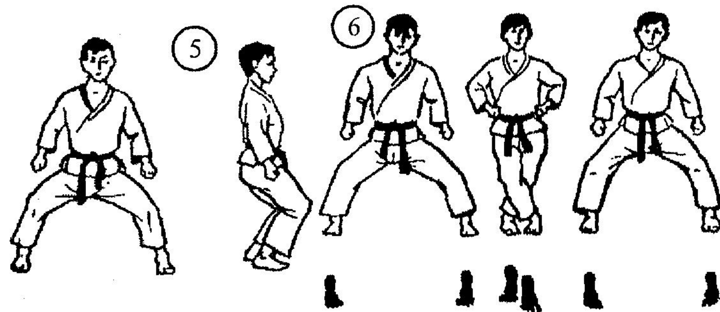
I. ОСНОВНІ ПРИЙОМИ РУКОПАШНОГО БОЮ

Програмовий матеріал основної частини занять Методичні вказівки	Дата
Заняття 1–2. ***Основні стійки рукопашного бою*** Важливим розділом у вивченні базової техніки рукопашного бою є стійки. На перший погляд, немає нічого простішого, ніж прийняти те чи інше положення. Але це тільки здається. На початках учні не зможуть у ньому перебувати і декілька хвилин. Від уміння правильно займати положення стійок залежить ефективність виконання інших технічних дій. Стійки, які найчастіше застосовують: передня, задня, фронтальна, бойова. Необхідно пам'ятати, що всі стійки мають забезпечувати передусім хорошу стійкість тіла. Тулуб потрібно завжди утримувати перпендикулярно підлозі. Стегно і стопа кожної ноги повинні мати один напрямок. Колінні та гомілковостопні суглоби зафіксовані. М'язи тіла, по можливості, розслаблені, живіт підтягнутий. **Передня стійка** (рис. 1). Зі стійки *ноги нарізно*, — лівою випад назовні, гомілка перпендикулярна підлозі. Права нога розігнута, ступня обернена на 45° управо. Таз і корпус обернені в напрямку висунутої вперед ноги. Центр ваги в цій стійці зміщений уперед. На «передню» ногу припадає 70% ваги, на задню — 30%. Аналогічно приймають і правосторонню передню стійку (застосовують при атакуючих діях). При вивченні передньої стійки особливу увагу слід приділяти наступним моментам: а) таз перпендикулярний положенню ніг; б) нога, що стоїть позаду, повністю розігнута; в) ступня ноги, що позаду, щільно стоїть на підлозі; г) ступні не повинні перебувати на одній лінії; д) тулуб строго перпендикулярний підлозі. При переміщенні в передній стійці вперед (рис. 2) потрібно обернути ступню «передньої» ноги назовні та перенести на неї вагу тіла. Далі, не піднімаючи таз, потрібно підтягнути ногу, що стоїть позаду, ближче до опорної і кроком «ковзаняра» перемістити її вперед, у положення передньої стійки. Відповідно розподілити вагу тіла.	

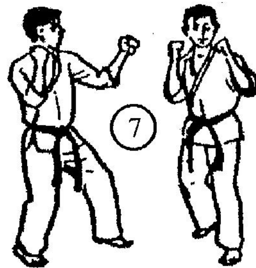
 **Задня стійка** (рис. 3). Зі стійки *ноги нарізно* — ліву ногу вперед, але вагу тіла перенести в основному на ногу, що стоїть позаду. П'яту правої опорної ноги розмістити на одній лінії з лівою ногою, ступню обернути в сторону, трохи присісти. Вага тіла — здебільшого на «задній» нозі. «Передня» нога трохи зігнута. Застосовується при захисних діях. Основні особливості: а) тулуб обернений уперед і строго вертикальний; б) нога, що стоїть спереду, трохи зігнута. При переміщенні в задній стійці вперед (рис. 4) потрібно обернути ступню «передньої» ноги назовні та перенести на неї вагу тіла. Не піднімаючи таз і не втрачаючи рівноваги, зробити крок уперед. Відповідно розподілити вагу тіла.  **Фронтальна стійка** (рис. 5). Зі стійки *ноги нарізно* — крок у сторону, трохи присісти. Розвести коліна у сторони. Ступні паралельні одна одній, тулуб прямий і розміщений вертикально («стійка вершника»). Використовують при атакуючих діях у сторону.	

Основна особливість — не розгинати ніг і не нахилятись уперед.

Пересування здійснюють у ліву і праву сторони. Щоб зробити крок у сторону – досередини (рис. 6) необхідно вагу тіла перенести на ліву ногу, праву підтягнути і, виконавши переступання через ліву, поставити поруч. Перенести на неї вагу тіла і виконати лівою крок у сторону. Вагу тіла розподілити на двох ногах.



Бойова стійка (рис. 7). Зі стійки *ноги нарізно* – лівою півкрок вперед, трохи зігнути ноги. Ступні трохи обернені праворуч. Вага тіла розподіляється рівномірно на двох ногах, руки зігнуті перед грудьми, лікті донизу. Застосовують для ведення вільного бою. Пересування здійснюють кроком, кроком у сторону – досередини, ковзанням.



Для освоєння стійки виконують вправи:

- статичне утримування тіла в положенні передньої стійки, задньої стійки, фронтальної стійки, бойової стійки;
- пересування кроком у сторону – досередини у фронтальній стійці;
- пересування кроком, кроком у сторону – досередини, ковзанням у бойовій стійці;
- перехід зі стійки *ноги нарізно* (вільної стійки) у бойову, передню, задню, фронтальну.



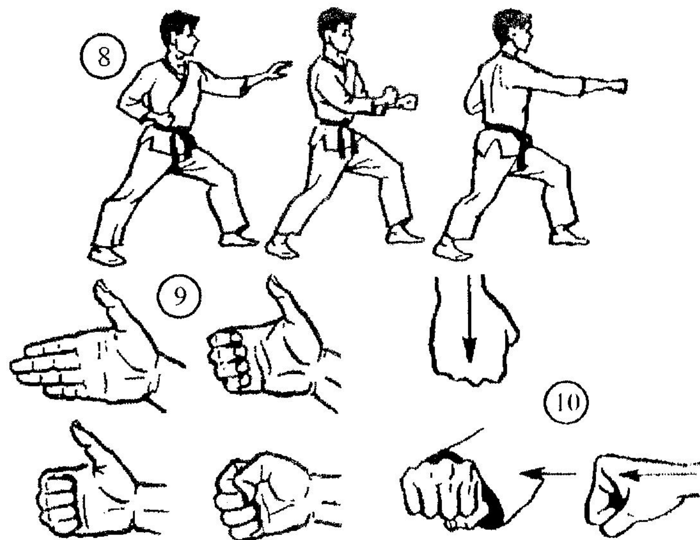
Заняття 3–4.
Удар рукою вперед; блок передпліччям досередини

Завдання.

Розучити техніку (прямого) удару рукою вперед і блоку передпліччям досередини.

Удар рукою вперед (прямий) (рис. 8). У вільній стійці ліва рука попереду, займає кінцеве положення (повністю розігнута). Права зігнута і притиснута до грудей, кулак обернений пальцями вгору, займає стартове положення. Удар починають одночасним зустрічним рухом рук з обертанням передпліччя (правою викрут досередини — лівою викрут назовні), супроводжуючи його поворотом тулуба ліворуч на 45°. У кінцевому положенні миттєво напружують м'язи всього тіла. Ліва рука зайняла стартове положення і готова до завдавання наступного удару. Тулуб повинен перебувати у вертикальному положенні, плечі опущені та, по можливості, розслаблені. Від початку і до закінчення удару кулаки здійснюють поворот навколо поздовжньої вісі передпліччя на 180°, рухаючись чітко по прямій. Лікті спрямовані донизу. Дуже важливо рухи і дії виконувати синхронно; руки рухаються одночасно з поворотом тулуба, й усі рухи закінчуються одночасно.

Але передусім необхідно навчитися правильно стискати кулаки і концентрувати м'язові зусилля в кінцевій фазі удару. Для цього на перших заняттях учням рекомендується вивчити таку вправу: з вихідного положення — руки перед грудьми долонями догори, поступово, починаючи з мізинного, стискувати з силою пальці; великий палець повинен притиснути вказівний і середній; із поворотом передпліччя на 180° навколо поздовжньої вісі та напруженням м'язів рук зробити штовхальний рух уперед (рис. 9, 10).

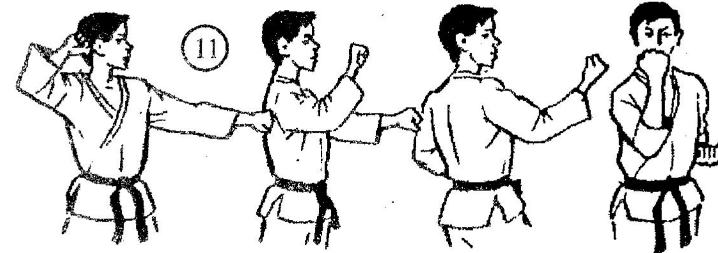


Блок передпліччям досередини (рис. 11). У вільній стійці права рука зігнута, перебуває біля голови, кулак торкається правого вуха. Лікоть обернений у сторону, передпліччя паралельно підлозі. Ліва рука перед грудьми. Блокування починають з повороту тулуба на 45° ліворуч з одночасним рухом двох рук. Права рука зігнута дугою досередини (кінцеве положення — рука напівзігнута). Ліва найкоротшим шляхом переходить у стартове для удару вперед положення. У кінцевій фазі правий лікоть має бути перед сонячним сплетінням. Кут між плечем і передпліччям становить 90°. Кулак — на рівні голови. Передпліччя спрямоване зовнішньою стороною вперед. Усі м'язи тіла напружені.

Для оволодіння прийомами виконують наступні вправи:

- виконання удару рукою вперед у тулуб під лічбу на кожен удар у вільній стійці, у фронтальній стійці, у передній стійці; без напруження м'язів; із напруженням м'язів;
- виконання удару рукою вперед у передній стійці, рухаючись уперед;
- виконання блоку передпліччям досередини під лічбу у вільній стійці, в передній стійці, в задній стійці;
- виконання блоку в передній стійці в русі вперед, у задній стійці в русі назад;

- закріплення вивченого удару рукою вперед і блоку передпліччям досередини в парах на місці та в русі;
- навчальне єдиноборство на 1 і 3 кроки з використанням удару рукою вперед і блоку передпліччям досередини (див. заняття 11–12 «Навчальне єдиноборство на 1 і 3 кроки»).



◇

Заняття 5–6.
Удар рукою знизу; блок передпліччям уперед – донизу

Завдання:

Розучити техніку удару рукою знизу і блоку передпліччям уперед – донизу.

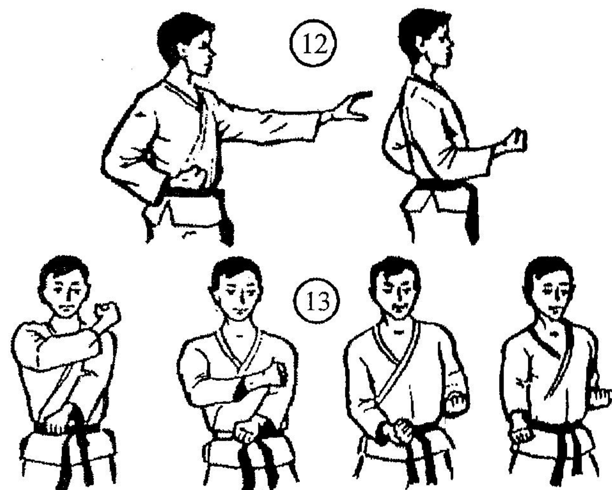
Удар рукою знизу (рис. 12). Вихідне положення — вільна стійка, положення рук — як при ударі рукою вперед. Удар починають одночасним зустрічним рухом рук, але без обертання кулака руки, яка атакує. Застосовують у ближньому бою, тому руку не виносять далеко вперед. Ліва займає стартове положення. У мить завершення удару напружуються всі м'язи тіла.

Блок передпліччям уперед – донизу (рис. 13). У вільній стійці права рука зігнута перед грудьми, кулак внутрішньою стороною торкається лівого вуха. Ліва рука кулаком прикриває низ живота. Виконуючи блокування, праве передпліччя ковзає по лівій руці вперед – донизу. Ліва по найкоротшому шляху займає стартову позицію для удару. У кінцевому положенні правий кулак перебуває напроти правого стегна 30–40 см від нього.

Для оволодіння прийомами виконують такі вправи:

- повторення удару рукою вперед і блоку передпліччям досередини на місці у вільній і фронтальній стійках, у русі в передній і задній стійках;

- розучування і закріплення техніки удару рукою знизу і блоку передпліччям уперед – донизу за тією ж схемою, що і для удару рукою вперед (див. заняття 3–4);
- удосконалення удару рукою вперед і блоку передпліччям досередини в напівобумовленому єдиноборстві (див. заняття 11–12 — «напівобумовлене єдиноборство).



◇

Заняття 7–8.
Удар ногою вперед; блок схрещеними передпліччями вперед – донизу

Завдання.

Розучити техніку удару ногою вперед і блоку схрещеними передпліччями вперед – донизу.

Удар ногою вперед (рис. 14). Вихідне положення — передня лівостороння стійка. Початок удару характеризується розвантаженням правої ноги — вагу тіла переносять на ліву. Праву зігнути вперед – догори, при цьому гомілка притиснута до стегна. Стопу готують для удару передньою нижньою частиною і напружують. Праву ногу розігнути з миттєвою фіксацією і напруженням м'язів ніг у кінцевому положенні. Ліва нога залишається трохи зігнутою, ступня щільно притиснута до підлоги. Після фіксації нога згинається і повертається у вихідне положення.

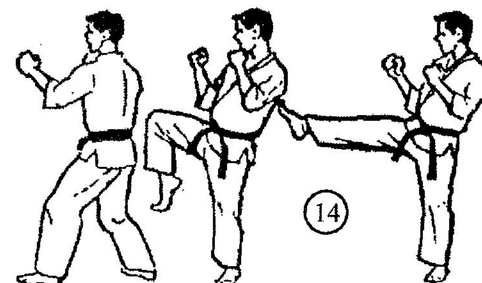
Блок схрещеними передпліччями вперед – донизу (рис. 15). Може виконуватися для захисту від удару згори. У вільній стійці дві руки у стартовому положенні як для удару рукою вперед. Блокування виконують зустрічним рухом двох рук уперед досередини – донизу. У кінцевому положенні передпліччя перехрещені в області зап'ясть на рівні поясу і напружені.

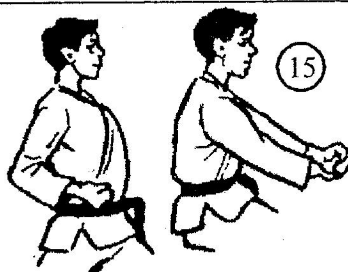
Для освоєння прийомів виконують:

- повторення вивчених технічних дій (див. заняття 5–6);
- розучування удару ногою вперед по частинах: у вільній стійці, ногу зігнути вперед — догори з правильно сформованою стопою (підйом і гомілка — на одній лінії, пальці догори, гомілка притиснута до стегна);
- підтримуючи рукою стегно в горизонтальному положенні розігнути ногу з фіксацією;
- розучування техніки удару загалом у положенні сидячи, упор руками ззаду;
- вивчення удару в положенні сидячи по частинах рухової дії, за допомогою і без допомоги однойменної руки.

  В. п. — передня стійка;
  1 — ногу зігнути вперед — догори;
  2 — ногу розігнути, фіксація;
  3 — повторити пункт 1;
  4 — в. п.

- розучування удару на місці, в русі (усі вправи виконують під лічбу);
- розучування техніки блоку схрещеними передпліччями (за схемою занять 3–4);
- удосконалення техніки удару рукою знизу і блоку передпліччям уперед – донизу в напівобумовленому єдиноборстві.







Заняття 9–10.
Удар рукою зверху; блок передпліччям угору

Завдання.

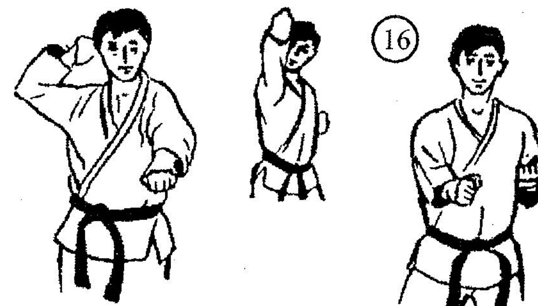
Розучити техніку удару рукою зверху і блоку передпліччям угору.

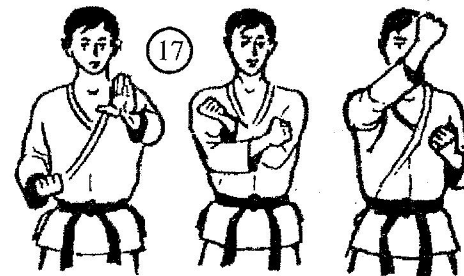
Удар рукою зверху (рис. 16). Вихідне положення рук — як при блоці передпліччям досередини. Тулуб трохи обернений управо. Удар починають із повороту тулубу і руху правою зігнутою рукою вперед. Ліва рука рухається найкоротшим шляхом у стартове положення для удару. Завершують удар розгинанням руки вперед – донизу. У кінці удару напружуються всі м'язи. Кулак перебуває на рівні сонячного сплетіння, рука трохи зігнута.

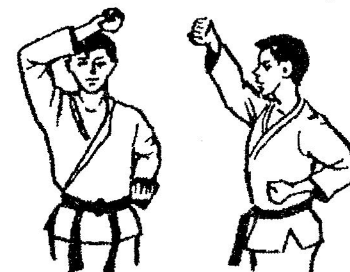
Блок передпліччям вгору (рис. 17). У вільній стійці права рука в стартовому положенні, як для удару вперед. Ліва рука — попереду. Блокування починають із приведення лівої руки до грудей, кулак перебуває біля правого плеча. Рухом правою зігнутою вгору – викрут досередини. Ліва рука займає стартове положення для удару. Права перебуває над головою до 20 см вперед і до 10 см вгору від рівня голови. М'язи всього тіла напружені. Тулуб обернений на 45° уліво.

Для освоєння прийомів виконують:

- повторення раніше вивчених технічних дій;
- розучування і закріплення техніки удару згори і блоку передпліччям угору (як на занятті 3–4);
- закріплення техніки удару ногою вперед і блоку схрещеними передпліччями вперед – донизу в парах, на місці та в русі;
- напівобумовлене єдиноборство з використанням раніше вивчених дій.









Заняття 11–12.
Удар рукою збоку; блок передпліччям назовні

На заняттях подано схему повторень технічних дій та наступного навчання нових рухових дій.

Завдання.

1. Повторити: удар рукою вперед, удар рукою знизу, удар рукою зверху, удар ногою вперед, блок передпліччям досередини, блок передпліччям уперед – донизу, блок передпліччям вгору, блок схрещеними передпліччями вперед – донизу.

2. Розучити техніку удару рукою збоку і блоку передпліччям назовні.

Повторення технічних дій проводять за наступною схемою.

Опис: Учні стають у 4–5 шеренг (залежно від їх кількості) на відстані 1,5–2 м один від одного і повторюють вивчені технічні дії під лічбу: «раз, два, три...» і т. д. (лічимо від 1 до 10). Потім цей рахунок повторюють. І так — стільки разів, скільки потрібно, щоб у сумі вийшло заплановане число повторень рухів. Цей спосіб лічби застосовують для зручності: простіше казати «раз», «два»..., ніж «двадцять один», «двадцять два», і т. д. починає лічити вчитель (задаючи темп), продовжує хтось із учнів. Вчитель у цей час виправляє помилки, дає рекомендації щодо правильного виконання технічної дії. Кожну технічну дію повторюють 30–40 разів (лічимо від 1 до 10, 3–4 рази). Темп помірний. При впевненому виконанні технічної дії темп підвищують. Дуже важливо, щоб учні виконували прийоми правильно (стежили за тим), аби не допустити закріплення неправильного навичка.

Повторення на місці

Повторити:

- Прямий удар рукою вперед. Стійка вільна. На рахунок «раз» рука виконує удар і фіксується в кінцевому положенні. На наступний рахунок вона повертається у вихідне положення, а друга рука завдає удару. Останніх 10 ударів повторюють із максимальним напруженням м'язів руки і плечового поясу в кінцевій стадії удару.
- Удар рукою знизу. Схема повторення удару — та ж, що і для прямого удару рукою.
- Удар рукою зверху. Схема повторення удару — та ж, що і для прямого удару рукою.
- Блок передпліччям досередини.
- Блок передпліччям уперед – донизу. На кожний рахунок руки займають вихідне положення для блоку і виконують його.
- Блок схрещеними передпліччями вперед – донизу.
- Прямий удар рукою, удар рукою знизу, удар рукою зверху, блок передпліччям досередини, блок передпліччям уперед – донизу, блок схрещеними передпліччями у фронтальній стійці.
- Всі перелічені дії у бойовій стійці.

Пробити декілька дихальних вправ, встановити дихання. Зайняти передню лівосторонню стійку.

- Прямий удар рукою вперед, удар рукою знизу, удар рукою зверху, блок передпліччям досередини, блок передпліччям уперед – донизу, блок схрещеними передпліччями в передній лівосторонній стійці.
- Удар ногою вперед. Стійка передня лівостороння. Виконуємо удар правою ногою. На один рахунок нога імітує удар і повертається у вихідне положення. На наступний рахунок тією ж ногою виконують той же рух. Займаємо передню правосторонню стійку. Повторити всі перелічені дії в правосторонній стійці (лівою ногою).

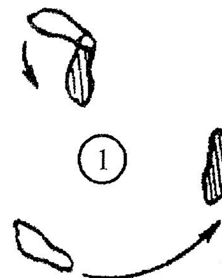
Повторення в русі

Повторити:

- Удар рукою вперед у русі вперед, у передній правосторонній стійці. На один рахунок виконують крок лівою та імітують удар правою рукою. На наступний рахунок виконують крок правою і удар лівою рукою. Рука займає кінцеве положення удару до початку наступного рахунку. Кількість повторень — 20. Потім переходимо до повторень ударів рукою, однойменною нозі, яка виконує крок. Щоб перейти до цих ударів, виконуємо на один рахунок крок лівою і два удари рукою — лівою і правою. Тепер із кроком правої виконуємо удар правою рукою вперед, із кроком лівої — удар лівою рукою. Удари виконуємо після прийняття стійкого положення в стійці.

У залах часто бракує місця для виконання технічних дій у русі. Тому після рахунку «три» або «п'ять» роблять поворот за командою «кругом» і виконують технічні рухи, переміщуючись у зворотному напрямку.

Поворот у передній стійці на 180° виконують двома способами: зі зміною положення стійки, наприклад, із правосторонньої в лівосторонню (короткий), і без зміни положення стійки (довгий).



Короткий поворот (рис. 1) проводять перехресним заступом ноги, що позаду, поворотом тулуба і зміщенням центру ваги тіла вперед.

Довгий поворот (рис. 2) виконують переміщенням ноги, що стоїть попереду, назад і переносом ваги тіла на неї відповідно до положення передньої стійки. Таким чином здійснюють поворот у задній стійці.



- Удар рукою знизу в русі вперед у передній стійці. Порядок повторень — той же, що і при повторенні удару рукою вперед у русі.
- Удар рукою зверху в русі вперед у передній стійці. Порядок повторень рухових дій — як при ударі рукою вперед у русі.
- Удар ногою вперед у русі вперед у передній стійці. На один рахунок виконуємо удар вперед ногою, що стоїть позаду, і ставимо її вперед. На наступний рахунок виконуємо удар другою ногою (що стоїть позаду) і ставимо її вперед.
- Блок передпліччям досередини в русі вперед у передній стійці.
- Блок передпліччям уперед – донизу в русі вперед у передній стійці.
- Блок схрещеними передпліччями в русі вперед у передній стійці.
- Всі перелічені технічні дії в русі назад у задній стійці. Рух назад відбувається в послідовності, зворотній руху вперед: ногу, що стоїть спереду, переносять по прямій назад, ставлять у положення ноги, що стоїть позаду; відповідним чином розподіляють вагу тіла; ступню ноги, що стоїть спереду, трохи повертають досередини. Удар ногою виконують на один рахунок,

удар проводять ногою, що стоїть спереду, яку потім переносять назад.

2. Схема навчання нових рухових дій.

Удар рукою збоку (рис. 3). Вихідне положення — вільна стійка ліва рука вперед, права зігнута в стартовому положенні. Удар виконується з повороту тулуба і руху руки по дузі вперед. Рука в процесі удару не розгинається. Ліва рука по найкоротшому шляху рухається в стартове для удару положення. У кінцевій позиції тулуб обернений на 45° уліво, кулак — на рівні обличчя, обернений внутрішньою частиною назовні (викрут досередини). Дуже важливо не нахилятися в цей момент уперед.

Розучування техніки удару рукою збоку вчитель починає з демонстрації технічно правильного виконання. Пояснення щодо техніки виконання потрібно поєднувати з повторенням правил безпеки, тому що удар завдають переважно в голову. При роботі в парах учням необхідно уважніше контролювати свої дії та навчитися зупиняти кулак біля голови партнера на відстані 5–10 см, на відміну від ударів у тулуб. Навіть незначний контакт без захисного спорядження може призвести до травми.

Вчитель пропонує на основі продемонстрованого ним удару зобразити правою рукою кінцеве положення удару збоку. Потім те саме потрібно повторити лівою.

Виправивши помилки, вчитель пропонує учням кілька разів напружити м'язи руки, що перебуває в положенні завданого удару. Після цього учні виконують імітацію удару в повільному темпі, стежачи за тим, щоб траєкторія руху руки була правильною. Удар імітують розслабленою рукою, потім напруженою, нарешті розслабленою, але з напруженням у кінцевому положенні.

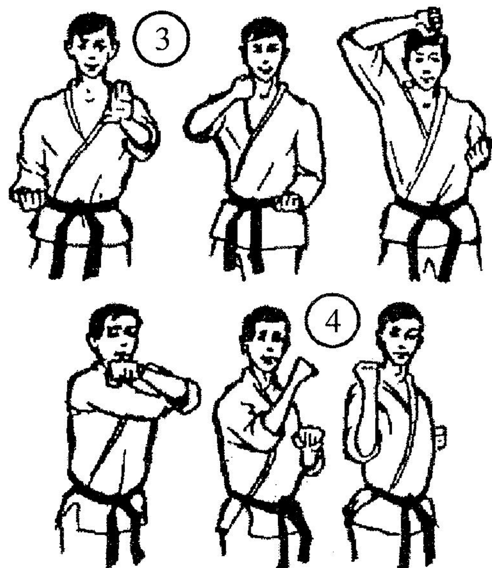
Виконати імітацію удару збоку під лічбу в повільному темпі в передній, задній та фронтальній стійках.

Для розвитку відчуття дистанції та контролю за ударами необхідна робота в парах. Перша і третя шеренги повертаються кругом. Утворюються пари, у яких партнери стоять на відстані кроку один від одного. За командою вчителя учні виводять руки в кінцеве положення удару збоку так, щоб кулак перебував на відстані 5–10 см від голови партнера. Декілька раз напружують м'язи рук. Під лічбу виконують правими руками 10 рухів, імітуючи удар рукою збоку. Ті ж дії виконують лівою рукою. Важливо, щоб рука в кінцевому положенні напружува-

лася і фіксувалась. Під лічбу почергово правою і лівою рукою цю вправу повторюють 30–40 разів.

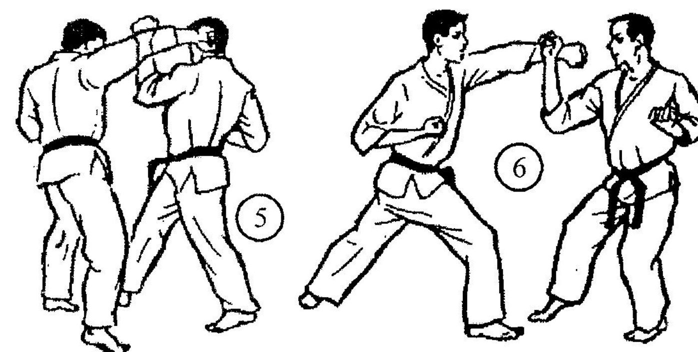
Блок передпліччям назовні (рис. 4). У вільній стійці — ліва рука вперед. Права розміщена поперек грудей, викрут досередини. Кулак — під пахвою. З поворотом тулуба ліворуч правою зігнутою рукою виконати рухову дію — дугою назовні, з поворотом передпліччя навколо поздовжньої вісі (викрут назовні). Ліва рука повертається в стартове для удару положення. У результаті кут між плечем і передпліччям — 90°. Кулак — на рівні голови. Усі м'язи тіла напружені.

Навчання блоку передпліччям назовні проводять за схемою навчання удару рукою збоку. Під час роботи в парах, виконуючи однойменними руками блок, учні торкаються блокуючими поверхнями передпліччя один одного (м'язи рук напружені).



На занятті 12 проводять *практичне застосування удару* рукою збоку в голову і *захисту* від нього блоком передпліччя назовні. Починають тренування у вільній стійці. Вона природна і дає змогу не відволікатися на перевірку правильності приготування. Учні розподіляються попарно на атакуючого і захисника. Дії виконують під лічбу. На один рахунок атакуючі завдають удару збоку правою рукою, захисники блокують його

передпліччям лівої руки назовні (рис. 5). На наступний рахунок атакуючі проводять удар лівою рукою збоку, захисники блокують його передпліччям правої руки назовні. Після 30–40 повторень цих дій учні міняються ролями. Потім у тому ж порядку атакуючі та захисні дії повторюють у передній, задній і фронтальній стійках. Далі ці тренувальні вправи виконують у русі. Атакуючі перебувають у передній лівосторонній стійці, захисники — в задній лівосторонній стійці. На один рахунок атакуючі завдають удар правою рукою, захисники блокують його. На наступний рахунок атакуючі виконують крок уперед і завдають удар лівою рукою, захисники — крок назад — блок правою (рис. 6). Кількість повторень — 20 разів, потім — зміна ролей.



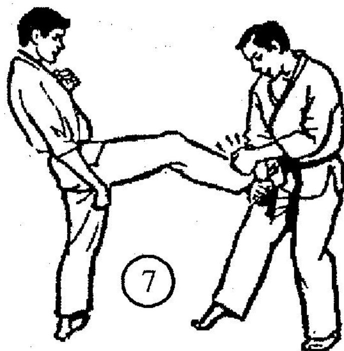
Навчальне єдиноборство на 3 кроки. Дії подібні до попередніх. Але після блокування третього удару захисник переходить у передню стійку і контратакує — завдає бокового удару. Атакуючий переходить у задню стійку і починає захист. Останню атаку нападника і контратаку захисника виконують на один рахунок. Далі колишній захисник тричі атакує, а колишній нападник захищається і контратакує після третього захисту.

Навчальне єдиноборство на 1 крок. Перебуваючи в передній лівосторонній стійці, атакуючий завдає удару правою рукою збоку. Захисник, перебуваючи в задній лівосторонній стійці, блокує удар блоком передпліччя назовні, переходить у передню лівосторонню стійку і контратакує правим ударом збоку. Тепер захищається і контратакує колишній нападник. На один рахунок виконуються: атака — захист, контратака — захист.

Напівобумовлене єдиноборство з використанням удару ногою вперед і блоку схрещеними передпліччями вперед – донизу. Напівобумовлене єдиноборство — це вже реальний бій, обмежений лише технічними діями, які застосовують. У ньому не лише вдосконалюються технічна майстерність і фізичні здібності, а й виховуються такі якості, як хоробрість, наполегливість, сила духу, витримка.

Учні перебувають у бойових стійках, розподіляються в парах на атакуючих і захисників. Завдання перших — несподівано завдати удар ногою вперед у тулуб (середню частину живота, вона найбільш захищена м'язами). Завдання других — блокувати схрещеними передпліччями удар і контратакувати таким же ударом (рис. 7). При виконанні захисту переходять у задню стійку. Після закінчення атаки учні зупиняються, приймають бойові стійки і атакуючий за готовністю починає наступну атаку. Спочатку удари в атаці та контратаці завдають тільки правою ногою, потім — тільки лівою. Якщо захисник блокує атаки успішно, то вказані обмеження знімають. У даному випадку рішення приймають окремо для кожної пари.

Після закінчення визначеного часу (3–4 хв) або після виконання заданої кількості атак (20–30) атакуючі та захисники міняються ролями.



На занятті 12 можна проводити ***безперервне напіввільне єдиноборство***, де учні атакують усіма вивченими прийомами в задану область. Темп середній, швидкий. Атакуючим відводять 30–45 с для атак, після чого належить помінятись ролями та партнерами. При проведенні безперервного напіввільного єдиноборства можна визначати найкращу за технікою виконання пару, влаштовувати показові бої.

◇

Заняття 13–14.
Удар ногою збоку; підсилений блок передпліччям назовні

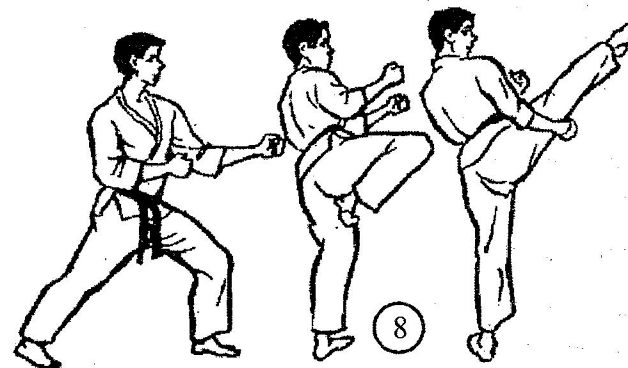
1. Повторити: удар рукою вперед (прямий), удар рукою знизу, удар рукою зверху, удар ногою вперед, удар рукою збоку, блок передпліччям уперед – донизу, блок передпліччям угору, блок схрещеними передпліччями, блок передпліччям назовні.

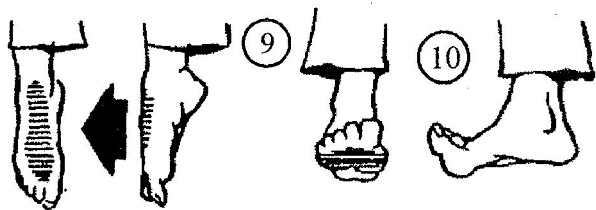
Схему повторень технічних дій див. в описі змісту занять 11–12.

2. Розучити техніку удару ногою збоку і підсиленого блоку передпліччям назовні.

Удар ногою збоку (рис. 8). Вихідне положення — передня лівостороння стійка. Початкові дії подібні до тих, що виконують при ударі ногою вперед, але нога згинається в сторону — догори, гомілка горизонтально.

Стопа ноги, яка б'є, підготовлена для удару підйомом — носок відтягнутий (рис. 9) або передньою нижньою частиною стопи — носок «узятий на себе» (рис. 10). З поворотом тазу на 90° ногу розгинають у горизонтальній площині. Після миттєвої фіксації удару з напруженням м'язів ніг і черевного пресу ногу повертають у вихідне положення; руки під час удару — перед грудьми.





Підсилений блок передпліччям назовні (рис. 11). У вільній стійці права рука — перед грудьми. Кулак торкається лівого плеча. Ліва рука зігнута, підтримує кулаком передпліччя правої. Блокування здійснюють з одночасним рухом двох рук: права — як при блокуванні назовні, ліва досередини, підсилюючи ліктьовий згин правої руки. У кінцевому положенні всі м'язи тіла напружені, ліве передпліччя перпендикулярне правому.

При розучуванні технічних дій необхідно, окрім наведених у кожному окремому випадку, користуватися рекомендаціями, викладеними в описі занять 11–12.

При ***розучуванні техніки удару ногою збоку*** виконують такі вправи:

- удар ногою збоку по частинах. У вільній стійці зігнути ногу в сторону – догори, гомілку горизонтально, з підготовленою для удару стопою; поворот тулуба на 90° — ногу розігнути з фіксацією в кінцевому положенні удару (стегно можна підтримувати рукою;
- удар загалом у положенні сидячи, упор руками ззаду;
- удар ногою збоку в положенні стоячи біля опори;
- удар ногою збоку в положенні передньої стійки по частинах рухової дії, за допомогою і без допомоги рук (за лічбою):

  В. п. — передня стійка;

  1 — зігнути ногу в сторону – догори, гомілку горизонтально;

  2 — поворот тулуба, ногу розігнути, фіксація удару;

  3 — повторити пункт 1;

  4 — в. п..
- удар ногою на місці та в русі.

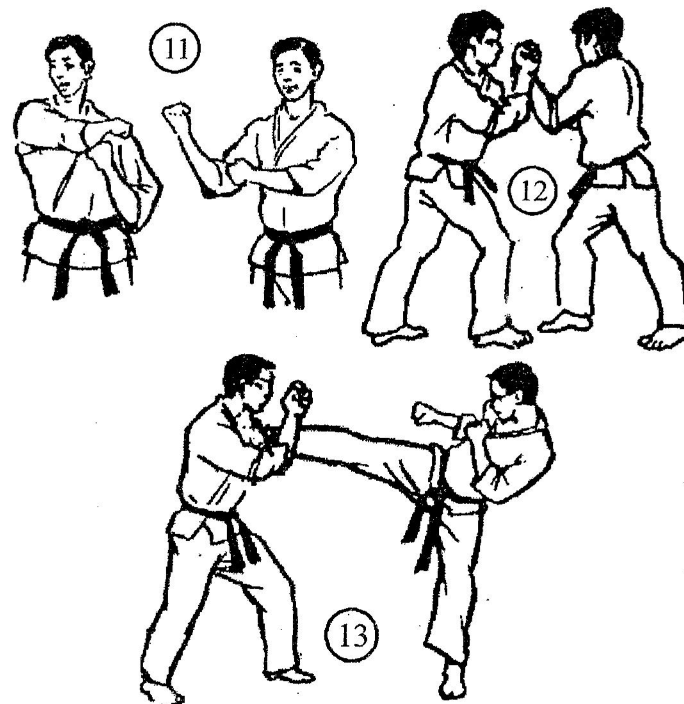
При ***розучуванні техніки підсиленого блоку передпліччям назовні*** виконують такі вправи:

- у початковому і кінцевому положенні підсиленого блоку передпліччям назовні — напруження і розслаблення м'язів, які беруть участь у русі;

- підсилений блок передпліччям назовні правою і лівою руками (почергово) у вільній, передній стійці в повільному темпі;
- блок у русі вперед у передній стійці; в русі назад у задній стійці;
- блок у парах у фронтальній стійці. Учні одночасно виконують однойменними руками блок, торкаються один одного блокуючими передпліччями (рис. 12);
- підсилений блок передпліччям назовні від удару ногою збоку в парах на місці й у русі (рис. 13).

Напівобумовлене єдиноборство

З використанням удару ногою вперед, удару рукою збоку, блоку схрещеними передпліччями вперед – донизу і блоку передпліччям назовні.



◇

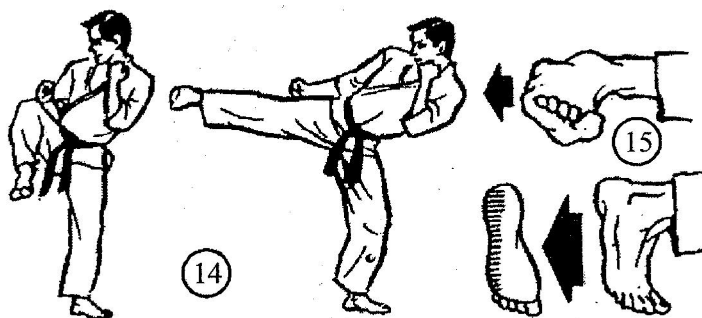
Заняття 15–16.
Удар ногою в сторону (боковий удар); удар рукою в сторону (навідмах)

Завдання.

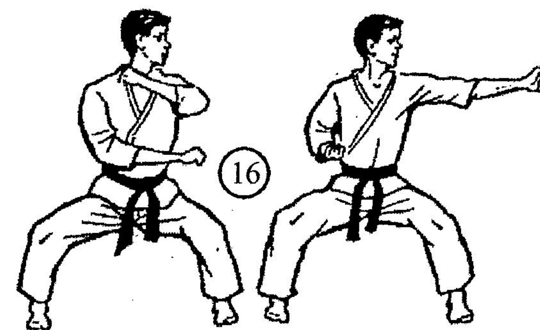
1. Повторити раніше вивчені технічні дії.

2. Розучити техніку удару ногою в сторону (боковий удар), удару рукою в сторону (навідмах).

Удар ногою в сторону (рис. 14). У вільній стійці ногу зігнути вперед – угору з підготовленою для удару зовнішньою стороною стопи (рис. 15). З переводом гомілки в горизонтальне положення виконують штовхальний рух у сторону або з поворотом тазу вперед. Після фіксації удару ногу повертають у вихідне положення. Тулуб по можливості зберігає вертикальне положення. Під час фіксації удару однойменна рука розігнута в сторону удару.



Удар рукою в сторону (навідмах). (рис. 16). У позиції фронтальної стійки ліва рука зігнута перед грудьми. Кулак внутрішньою частиною торкається правого плеча. Права рука — під лівою. При ударі ліва рука рухається в сторону, за напрямком удару, і розгинається. Права найкоротшим шляхом займає стартову для наступного удару позицію. У кінцевому положенні ліву руку не розгинають до кінця, а лікоть спрямований у сторону, кулак — на рівні підборіддя. Всі м'язи плечового поясу напружені.



При вивченні ***удару ногою в сторону*** виконують такі вправи:

- удар ногою в сторону по частинах: у вільній стійці зігнути ногу вперед — догори з переведенням гомілки в горизонтальне положення; виконання штовхального руху ногою в сторону з фіксацією ноги в кінцевому положенні удару (можна за допомогою руки);
- удар ногою в сторону загалом у положенні сидячи, упор руками ззаду;
- удар ногою в положенні стоячи біля опори;
- удар ногою в сторону по частинах рухової дії за допомогою і без допомоги рук (під лічбу):

  В. п. — вільна стійка;

  1 — ногу зігнути вперед — догори, гомілку горизонтально;

  2 — розігнути ногу з поворотом тазу і фіксацією ноги в кінцевому положенні;

  3 — повторити пункт 1;

  4 — в. п.
- удар ногою в сторону у фронтальній стійці на місці та в русі;
- удар ногою в передній стійці на місці та в русі з поворотом на 90°.

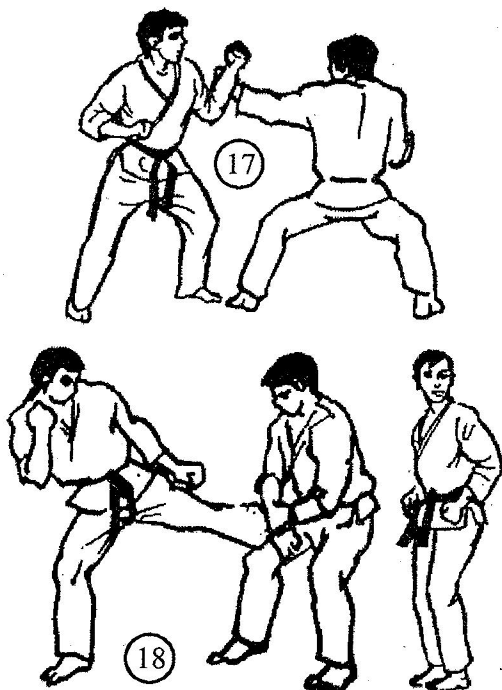
При вивченні ***удару рукою в сторону (навідмах)*** виконують такі вправи:

- початкове і кінцеве положення удару рукою навідмах;
- удар навідмах у фронтальній стійці на місці лівою і правою руками (почергово);
- удар рукою навідмах у русі у фронтальній стійці, в передній стійці з переходом у фронтальну;

- закріплення техніки удару рукою навідмах у парах із блоком передпліччям назовні на місці та в русі (рис. 17).

Навчальне єдиноборство

- на 1,3 кроки з використанням удару рукою навідмах і блоку передпліччям назовні;
- на 1,3 кроки з використанням удару ногою в сторону і блоку схрещеними передпліччями вперед – донизу (рис. 18).



◇

Заняття 17–19.
Удар ногою назад

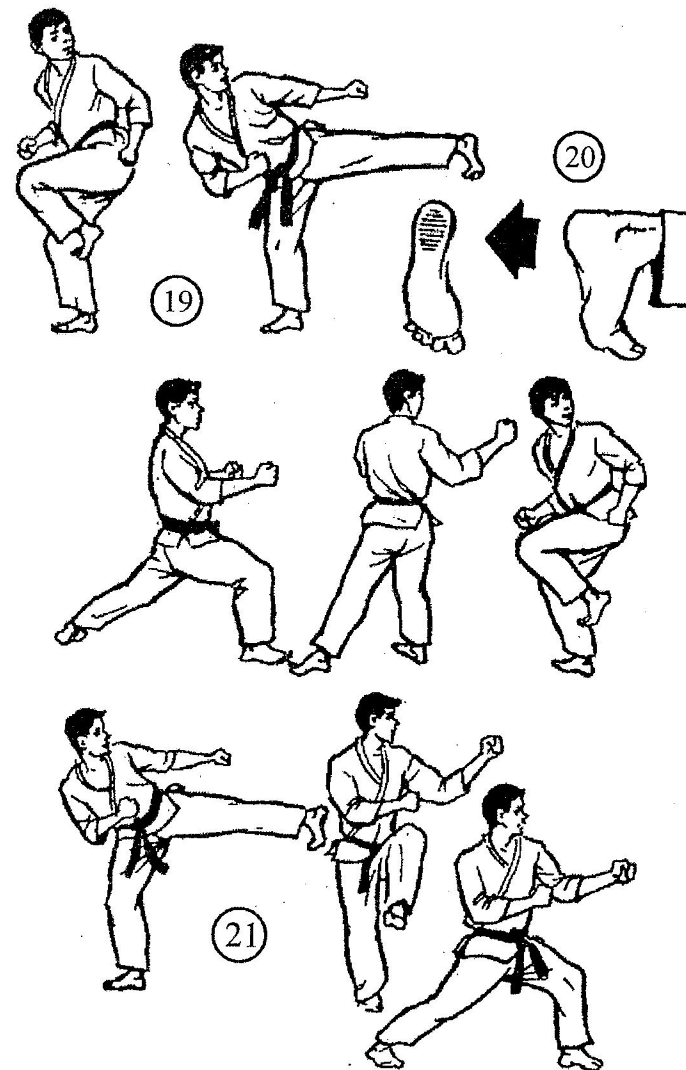
Завдання.

1. Повторити раніше вивчені технічні дії.
2. Розучити техніку удару ногою назад.

Удар ногою назад (рис. 19). Вивчають у вільній стійці. Ударну ногу згинають уперед – угору, п'яту підтягують до

сідниці. З нахилом тулуба вперед ногу розгинають назад і завдають удар п'ятою (рис. 20). Після фіксації в кінцевому положенні удару ногу повертають у вихідну позицію. Опорну ногу при ударі необхідно тримати трохи зігнутою.

Удар ногою назад часто виконують із поворотом тулуба на 180° (рис. 21).



При вивченні удару ногою назад виконують такі вправи: • удар ногою назад по частинах: у вільній стійці зігнути ногу вперед і притиснути стегно до тулуба; зберігаючи рівновагу, нахилитись уперед і виконати штовхальний рух ногою назад із фіксацією в кінцевому положенні удару. • удар загалом у положенні упору лежачи. • удар ногою біля опори. • удар ногою назад у положенні вільної стійки по частинах рухової дії (під лічбу): В. п. — вільна стійка. 1 — ногу зігнути вперед — вгору; 2 — нахил вперед — ногу розігнути, фіксація; 3 — повторити пункт 1; 4 — в. п. • удар ногою назад із поворотом тулуба на 180° у передній стійці на місці та в русі з партнером, який виконує блок схрещеними передпліччями донизу. **Навчальне єдиноборство** На 1–3 кроки з використанням удару ногою назад і блоку схрещеними передпліччями вперед – донизу. **Напівобумовлене єдиноборство** З використанням бокового удару ногою і підсиленого блоку передпліччям назовні.  *Заняття 20.* ***Вдосконалення техніки прийомів нападу і захисту*** **Завдання.** *1. **Повторити раніше вивчені технічні дії.*** *2. **Вдосконалити техніку прийомів нападу і захисту.*** **Напівобумовлене єдиноборство** З використанням удару ногою назад, удару ногою в сторону, удару рукою навідмах, блоку схрещеними передпліччями донизу і блоку передпліччям назовні. 	

II. КОМБІНАЦІЇ ПРИЙОМІВ

У цьому розділі програмового матеріалу основну частину занять варто починати, як і раніше, з повторення всіх вивчених технічних дій. Повторити їх потрібно у швидкому темпі. Спочатку на місці — у фронтальній і передній стійках, потім у русі — в передній і задній стійках. Кількість повторень — така сама, як і на заняттях 1–20: для прийомів, виконуваних руками на місці, — 30–40 разів; у русі — 20; для прийомів, виконуваних ногами на місці, — 15–20, у русі — 10 раз. Після повторення вивчених прийомів переходимо до оволодіння новими діями — комбінаціями прийомів.

Порядок оволодіння рухами подано на прикладі занять 21 і 22. Решту занять будують за цим типом.

Програмовий матеріал основної частини занять Методичні вказівки	Дата
Заняття 21. ***Захисні дії проти прямого удару правою рукою в тулуб*** **Завдання.** ***Розучити комбінацію: відхід кроком — зустрічна атака прямим ударом лівою ногою в тулуб — прямий удар правою рукою в голову — захват кімоно правою рукою (в правосторонній стійці захват кімоно — лівою рукою) і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.*** Навчання комбінації проводять на одному занятті, як у лівосторонній стійці, так і в правосторонній. Опис: Учні стоять попарно один напроти одного в лівосторонніх бойових стійках (рис. 1). За командою вчителя нападник випадом лівої ноги вперед переходить у передню стійку і завдає правою рукою прямий удар у тулуб. Захисник кроком ноги, що стоїть попереду, назад переходить у правосторонню передню стійку (рис. 2). Захист називається «відхід назад кроком». Цей спосіб захисту кожен із партнерів повторює 20 разів під команду і 20 разів — довільно. Завдання нападників — завдати удару, захисників — відійти від нього. Ті ж дії партнери виконують, перебуваючи у правосторонніх стійках. Наступні елементи комбінації захисних дій — зустрічна атака прямим ударом лівою ногою в тулуб (рис. 3) і прямий удар правою рукою в голову (рис. 4). Ці прийоми вивчались раніше окремо. Тому виконуємо їх відразу в поєднанні з першим елементом комбінації — відхід назад кроком. Кожний	

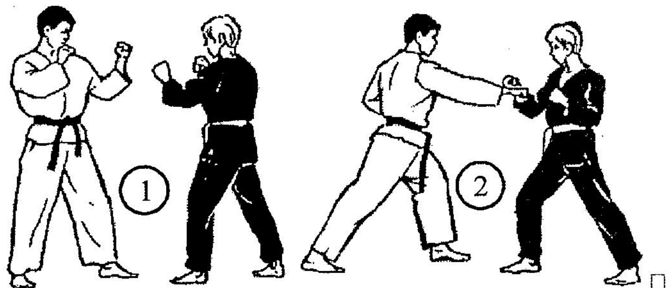
партнер повторює рух 20 разів з однієї вихідної стійки і стільки ж — із другої.

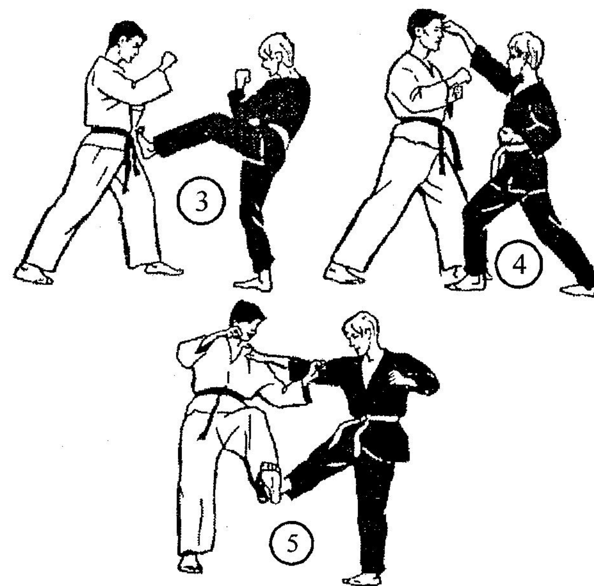
Завершальний елемент у комбінації — підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду, з перекиданням його (рис. 5). Слід мати на увазі, що при виконанні підсікань, підсікаюча нога повинна бути розвантажена. Особливу увагу приділяють страхуванню. Підсікаючого треба міцно тримати за куртку і не відпускати його в момент падіння.

Комбінацію рухів у повному вигляді спочатку виконують за командою вчителя. Її подають тільки для атаки. Захисник, відреагувавши на дії нападника, виконує всю комбінацію без зупинок. Темп помірний, увага — техніці рухів. Потім комбінацію атакуючих і захисних дій виконують у швидкому темпі без команди й у вільному пересуванні. За командою (в помірному темпі) і без неї (швидко), з однієї вихідної позиції та з другої кожний партнер виконує комбінацію по 20–25 разів.

Ефективною формою освоєння комбінації рухів є виконання її зі зміною партнерів. Учні розміщуються у дві шеренги обличчям один до одного. Таким чином утворюються пари. За командою вчителя одна шеренга атакує, друга виконує захисні дії. Потім одна з шеренг зсувається на одного учня вправо, утворюються нові пари і хлопці виконують рухові дії з новими партнерами. Потім шеренги знову зсуваються на одного учня. І знову змінюються партнери.

На завершення учні виконують комбінацію дій у 3–4 вільних спаринги по 2 хв з різними партнерами в помірному темпі.





◇

Заняття 22.
Захисні дії проти прямого удару правою рукою в тулуб

Завдання.

Розучити комбінацію: блок лівим передпліччям досередини — прямий удар правою рукою в голову — підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

Опис:

Учні стоять один навпроти одного в бойових лівосторонніх стійках. За командою вчителя атакуючий переходить у передню лівосторонню стійку і завдає прямий удар правою рукою в тулуб (див. рис. 2, заняття 21). Захисник займає задню лівосторонню стійку і блокує удар передпліччям лівої досередини (рис. 6). Потім, переходячи в передню лівосторонню стійку, він імітує прямий удар у голову правою рукою, захоплює кімоно правою рукою і виконує правою ногою підсікання спереду стоячої ноги партнера. Всю захисну комбінацію виконують загалом, спочатку в помірному темпі на місці (зі зміною лівосторонньої на правосторонню стійку, зі зміною ролей нападника та захисника).



Заняття 23–24.
Захисні дії проти прямого удару лівою рукою в тулуб

Завдання.
Розучити комбінацію: відхід назад ковзанням — зустрічний прямий удар правою ногою в тулуб (рис. 7) — прямий удар лівою рукою в голову (рис. 8) — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

Опис:

Відхід назад від удару атакуючого лівою рукою в тулуб проводять не кроком назад (як на попередньому занятті), а ковзанням.

В. п. — бойова лівостороння стійка;

1 — ліву приставити;

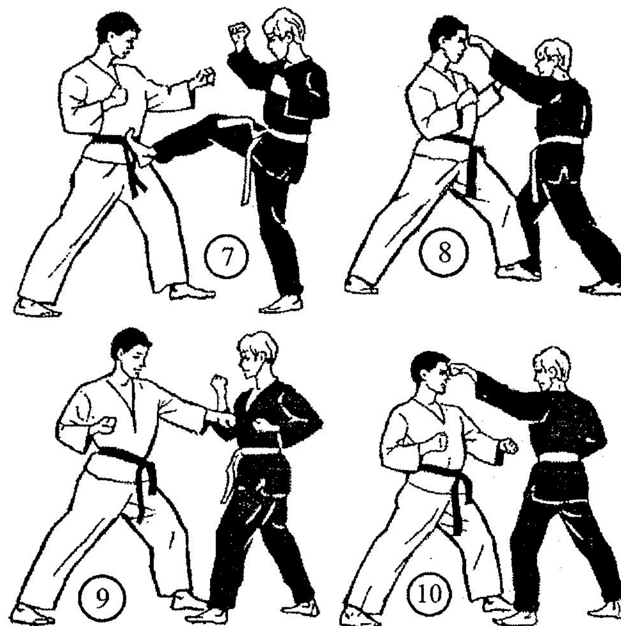
2 — правою крок назад — в. п.

При такому способі відходу стійка не змінюється. Відхід здійснюють у момент завдавання удару. Кожен із партнерів по 20 разів виконує відхід ковзанням: під команду, зі зміною початкового положення стійки; довільно (у вільному переміщенні).

Потім розучити решту комбінації: зустрічний прямий удар правою ногою в тулуб — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок правим передпліччям досередини (рис. 9) — прямий удар лівою рукою в голову (рис. 10) — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На цьому занятті та наступних розучування і відпрацювання технічних дій здійснювати в порядку, описаному в заняттях 21 і 22.

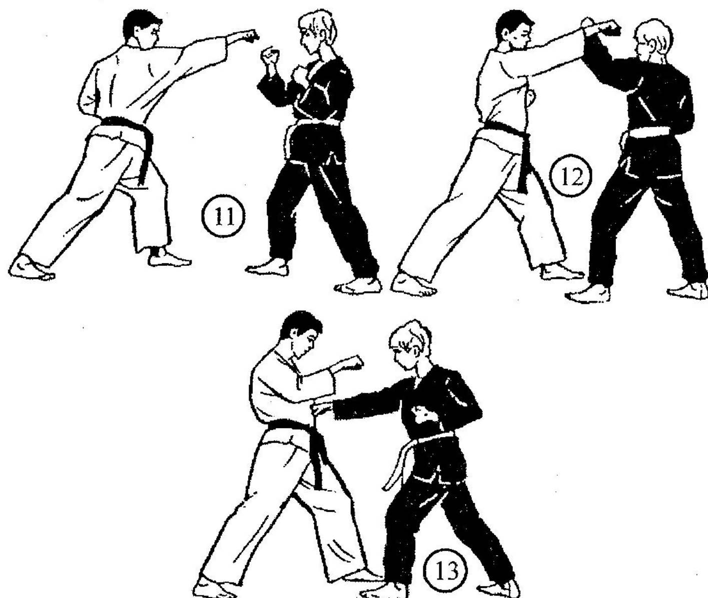


◇

Заняття 25–26.
Захисні дії проти прямого удару правою рукою в голову

Завдання.
Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 11), зустрічний прямий удар лівою ногою в тулуб — імітація прямого удару правою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок лівим передпліччям вгору (рис. 12) — контратака прямим ударом правою рукою в тулуб (рис. 13) — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



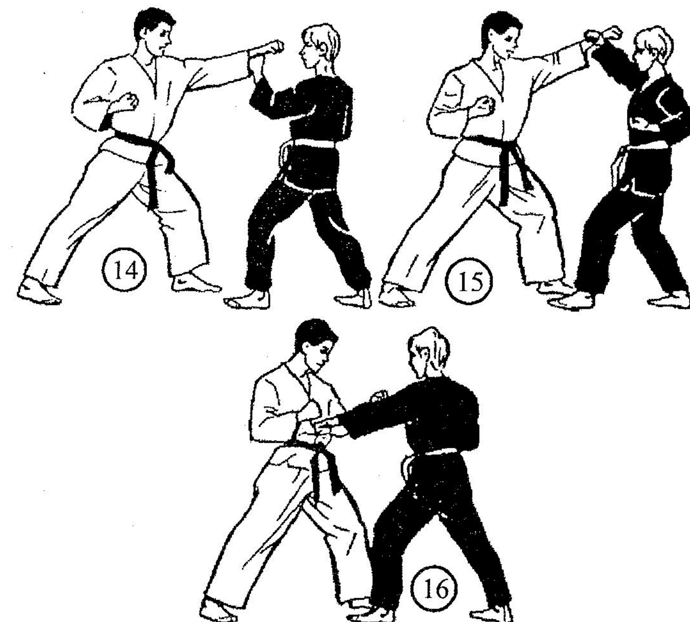
◇

Заняття 27–28.
Захисні дії проти прямого удару лівою рукою в голову

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад ковзанням (рис. 14) — прямий удар правою ногою в тулуб — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок правим передпліччям вгору (рис. 15) — прямий удар лівою рукою в тулуб (рис. 16) — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



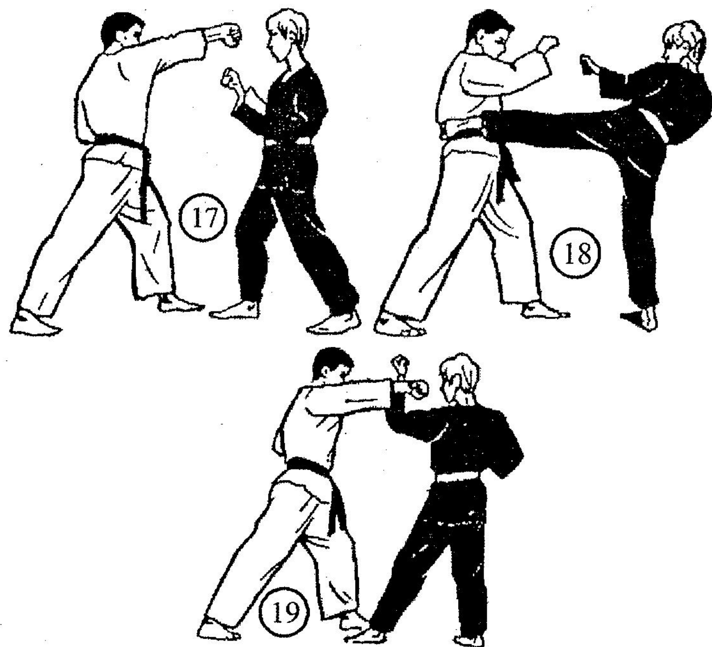
◇

Заняття 29–30.
Захисні дії проти удару збоку правою рукою в голову

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 17) — зустрічна атака ударом збоку лівою ногою в тулуб (рис. 18) — прямий удар правою рукою в голову захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок лівим передпліччям назовні (рис. 19) — контратака прямим ударом правою рукою в тулуб — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



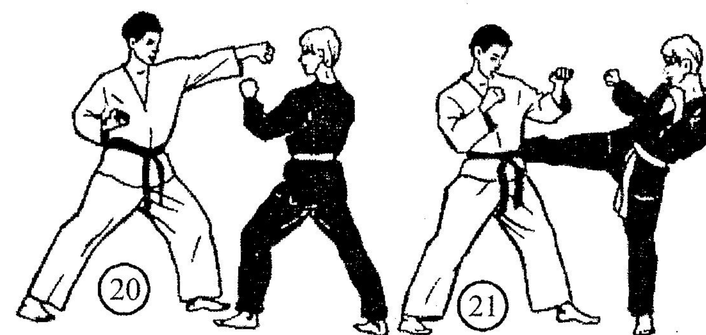
◇

Заняття 31–32.
Захисні дії проти удару збоку лівою рукою в голову

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід ковзанням назад (рис. 20) — зустрічна атака ударом збоку правою ногою в тулуб (рис. 21) — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок правим передпліччям назовні — прямий удар лівою рукою в тулуб — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



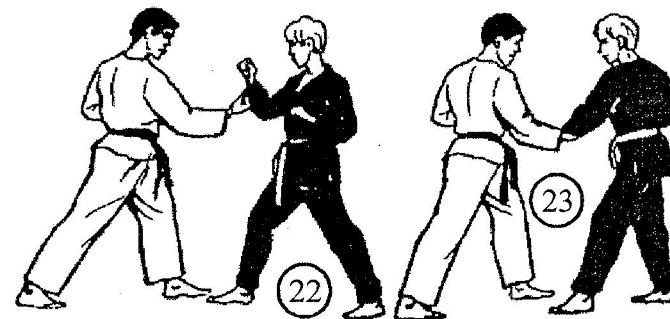
◇

Заняття 33–34.
Захисні дії проти удару знизу правою рукою в тулуб

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 22) — зустрічний прямий удар лівою ногою в тулуб — прямий удар правою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок лівим передпліччям уперед – донизу (рис. 23) — контратака прямим ударом правою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



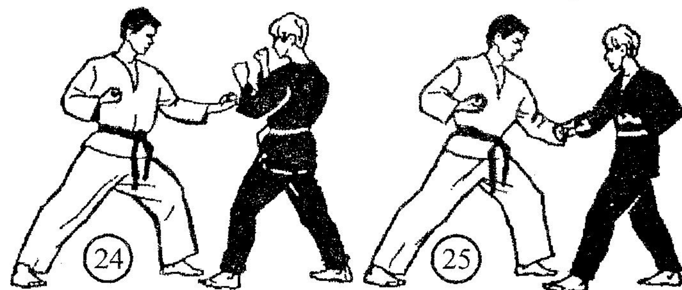
◇

Заняття 35–36.
Захисні дії проти удару знизу лівою рукою в тулуб

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід ковзанням назад (рис. 24) — зустрічний прямий удар лівою ногою в тулуб — прямий удар правою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок правим передпліччям уперед – донизу (рис. 25) — контратака прямим ударом лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



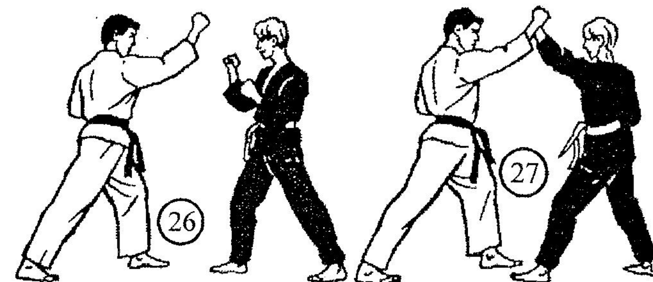
◇

Заняття 37–38.
Захисні дії проти удару зверху правою рукою в голову

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 26) — зустрічний удар лівою ногою в тулуб — прямий удар правою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок лівим передпліччям угору (рис. 27) — контратака прямим ударом правою рукою в тулуб — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



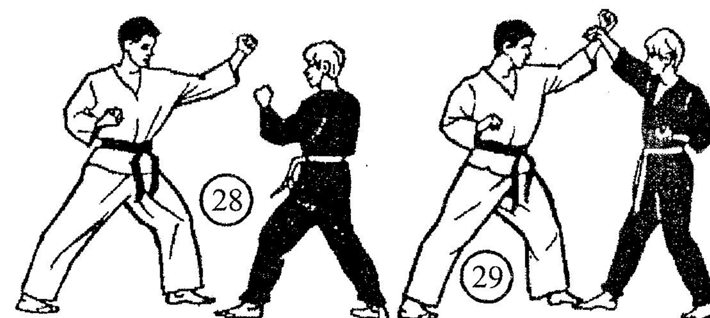
◇

Заняття 39–40.
Захисні дії проти удару зверху лівою рукою в голову

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід ковзанням назад (рис. 28) — зустрічний прямий удар правою ногою в тулуб — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок правим передпліччям угору (рис. 29) — контратака ударом лівою рукою в тулуб — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



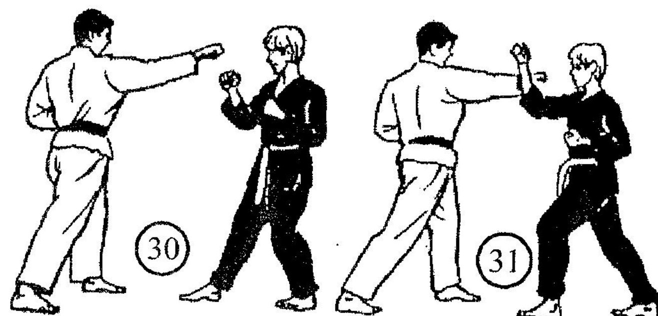
◇

Заняття 41–42.
Захисні дії проти удару навідмах правою рукою в голову

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 30) — зустрічний удар збоку лівою ногою в тулуб — прямий удар правою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок правим передпліччям назовні (рис. 31) — контратака прямим ударом лівою рукою в тулуб — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



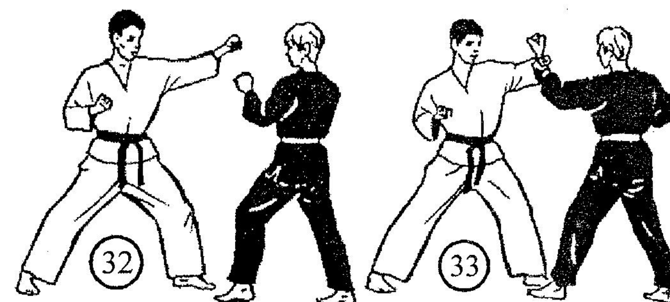
◇

Заняття 43–44.
Захисні дії проти удару навідмах лівою рукою в голову

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад ковзанням (рис. 32) — зустрічний удар збоку правою ногою в тулуб — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок лівим передпліччям назовні (рис. 33) — контратака прямим ударом правою рукою в тулуб — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.



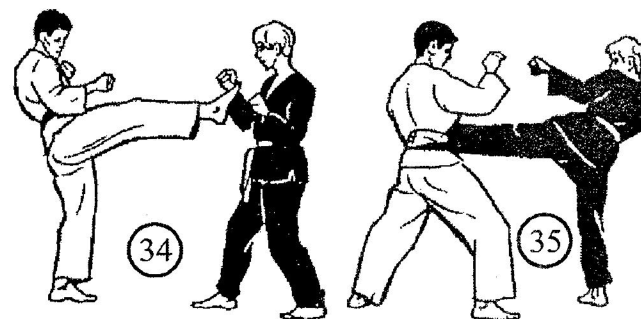
◇

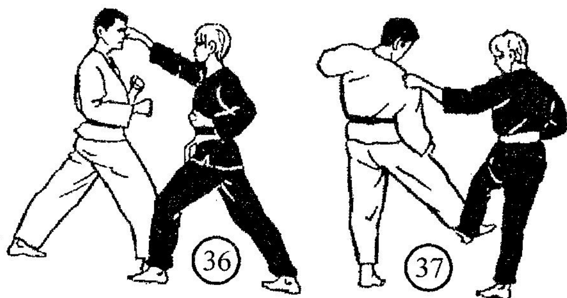
Заняття 45–46.
Захисні дії проти прямого удару правою ногою в тулуб

Завдання.

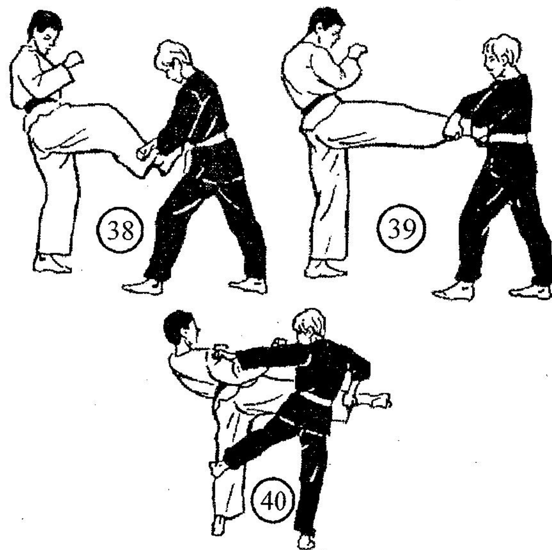
Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 34) — зустрічний удар лівою ногою в тулуб (рис. 35) — прямий удар правою рукою в голову (рис. 36) — захват кімоно лівою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду (рис. 37).

При зміні початкової стійки (на правосторонню) удар виконують правою ногою, що стоїть спереду. При зустрічній атаці в зміненій початковій стійці (в правосторонній) захисник завдає удару збоку також ногою, що стоїть спереду.





На другому занятті розучити комбінацію: блок схрещеними передпліччями вперед – донизу (рис. 38) — захват атакуючої ноги партнера (рис. 39; слід пам'ятати, що при виконанні блоку схрещеними передпліччями донизу рука, однойменна атакуючій нозі, має бути зверху другої руки) — виведення його з рівноваги шляхом відведення захопленої ноги вправо — правою крок уперед (у правосторонній початковій стійці крок не роблять) — захват кімоно лівою рукою і підсікання під опорну ногу партнера (рис. 40). Всю комбінацію відпрацьовують загалом у лівосторонній і правосторонній стійках. Порядок відпрацювання прийомів — той же, що й в описі занять 21–22.



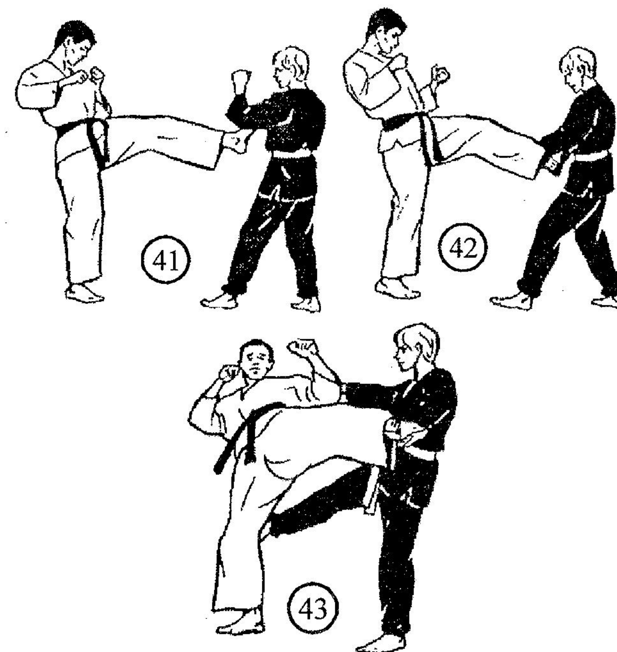
◇

Заняття 47–48.
Захисні дії проти прямого удару лівою ногою в тулуб

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід ковзанням назад (лівостороння стійка зберігається, рис. 41) — зустрічний удар збоку правою ногою в тулуб — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок схрещеними передпліччями вперед – донизу (рис. 42) — виведення партнера з рівноваги шляхом відведення захопленої ноги вліво за себе (в початковій правосторонній стійці — ліву ногу приставити) — захват кімоно правою рукою і підсікання під опорну ногу (рис. 43).



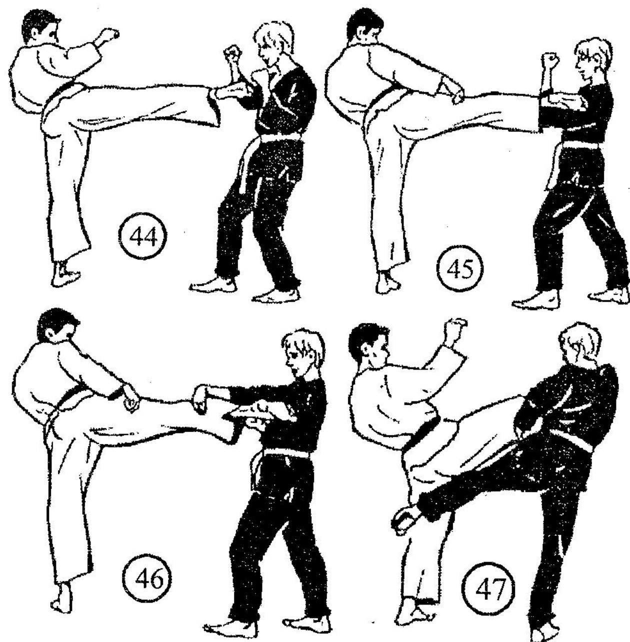
◇

Заняття 49–50.
Захисні дії проти удару збоку правою ногою в тулуб

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 44) — зустрічний прямий удар лівою ногою в тулуб — прямий удар правою рукою в голову — захват кімоно лівою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блокування підсиленим блоком передпліччям лівої назовні (рис. 45) — захват атакуючої ноги партнера (рис. 46) — виведення його з рівноваги шляхом відведення захопленої ноги праворуч — праву ногу приставити (в правосторонній початковій стійці ногу не приставляють) — захват кімоно лівою рукою (на малюнку не показаний) і підсікання під опорну ногу партнера (рис. 47).



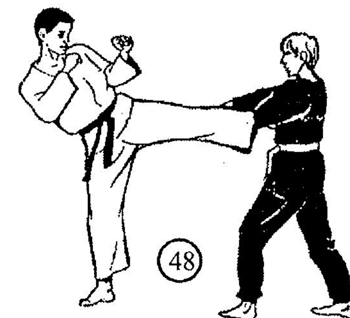
◇

Заняття 51–52.
Захисні дії проти удару збоку лівою ногою в тулуб

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад ковзанням — зустрічний прямий удар правою ногою в тулуб — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блокування підсиленим блоком передпліччям правої назовні — захват атакуючої ноги партнера (рис. 48) — виведення його з рівноваги шляхом відведенням захопленої ноги вліво (у правосторонній стійці ліву ногу приставити) — захват кімоно правою рукою і підсікання під опорну ногу партнера.



◇

Заняття 53–54.
Захисні дії проти бокового удару правою ногою в тулуб

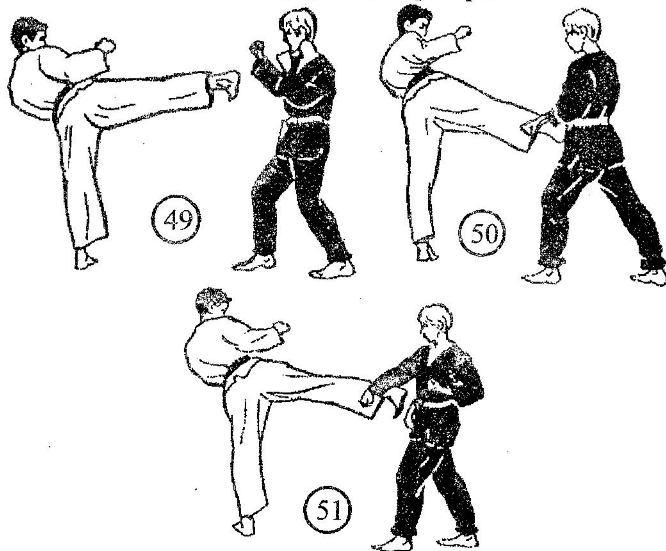
Завдання.

Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 49) — зустрічний удар збоку лівою ногою в тулуб — прямий удар правою рукою в голову — захват кімоно лівою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок схрещеними передпліччями вперед – донизу (рис. 50) — захват атакуючої ноги партнера — виведення його з рівноваги шляхом відведення захопленої ноги вправо — праву ногу приставити (у правосторонній стійці приставляння ноги не виконують) —

захват за кімоно лівою рукою і підсікання під опорну ногу партнера.

Також на другому занятті можна відпрацювати комбінацію: блок правим передпліччям уперед – донизу (рис. 51) — захват атакуючої ноги партнера — правою крок уперед (у правосторонній стійці крок не виконують) — захват кімоно лівою рукою і підсікання під опорну ногу партнера.



◇

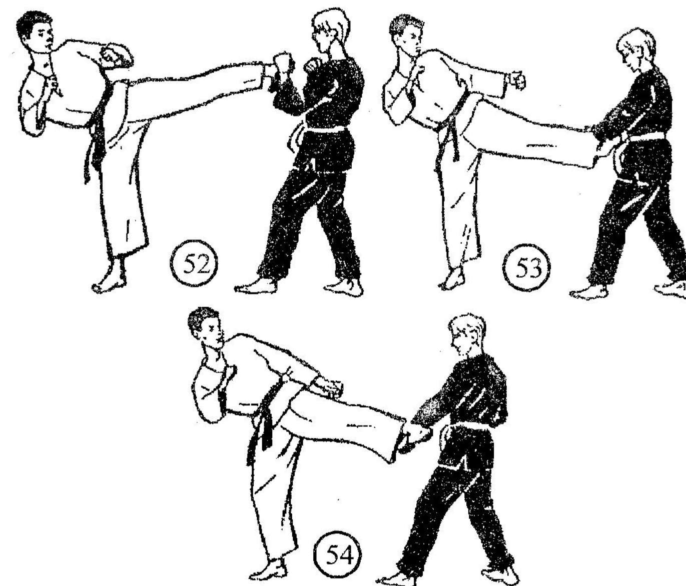
Заняття 55–56.
Захисні дії проти бокового удару лівою ногою в тулуб

Завдання.

Розучити комбінацію: відхід ковзанням назад (рис. 52) — зустрічний удар збоку правою ногою в тулуб — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

На другому занятті розучити комбінацію: блок схрещеними передпліччями вперед – донизу (рис. 53) — захват атакуючої ноги партнера — виведення його з рівноваги шляхом відведення захопленої ноги вліво (у правосторонній стійці — ліву ногу приставити) — захват кімоно правою рукою і підсікання під опорну ногу партнера.

Також на другому занятті можна розучити комбінацію: блок лівим передпліччям уперед – донизу (рис. 54) — захват атакуючої ноги партнера, виведення його з рівноваги шляхом відведення ноги вліво (у правосторонній стійці — ліву ногу приставити) — захват кімоно правою рукою і підсікання під опорну ногу партнера.



◇

Заняття 57–58.
Захисні дії проти удару назад правою ногою в тулуб

Щоб завдати удар правою ногою назад, необхідно зробити поворот на 180°. Для цього треба в лівосторонній стійці виконати такі технічні дії: лівою ногою і ступнею досередини — поворот праворуч на 180°, або лівою ступнею назовні — поворот ліворуч на 180° і завдати удар. Те ж — у правосторонній стійці. Також виконують удар ногою назад, попередньо зробивши крок уперед для скорочення дистанції до суперника, далі вся решта технічних дій — ті ж, що й на місці.

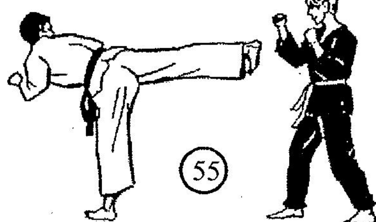
Завдання.

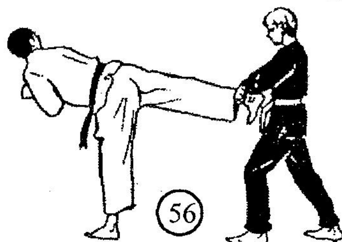
Розучити комбінацію: відхід назад кроком (рис. 55) — зустрічний боковий удар лівою ногою в тулуб — прямий

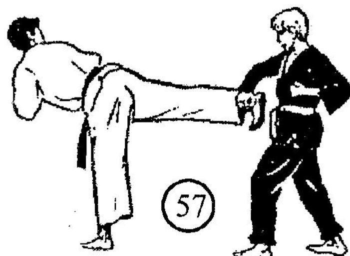
удар правою рукою в голову — захват кімоно лівою рукою і підсікання ноги партнера, яка стоїть спереду.

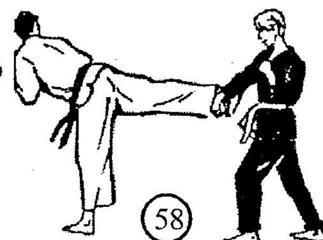
На другому занятті розучити комбінацію: блок схрещеними передпліччями вперед – донизу (рис. 56) — захват атакуючої ноги партнера (рис. 57) — виведення його з рівноваги шляхом відведення захопленої ноги вправо — правою крок уперед (у правосторонній стійці рухові дії ніг не виконують) — захват кімоно лівою рукою і підсікання під опорну ногу партнера.

На цьому ж занятті можна вивчити комбінацію: блок правим передпліччям уперед – донизу (рис. 58) — захват атакуючої ноги партнера — виведення його з рівноваги шляхом відведення захопленої ноги вправо — правою крок уперед (у правосторонній стійці рухові дії ногами не виконують) — захват кімоно лівою рукою і підсікання під опорну ногу.









◇

Заняття 59–60.
Захисні дії проти удару назад лівою ногою

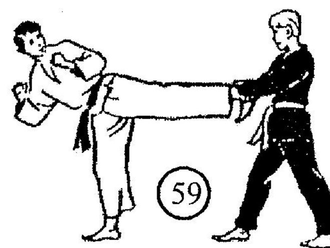
Завдання.

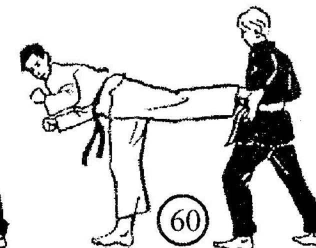
Розучити комбінацію: відхід ковзанням назад — зустрічний боковий удар правою ногою в тулуб — прямий удар лівою рукою в голову — захват кімоно правою рукою і підсікання під ногу партнера, яка стоїть спереду.

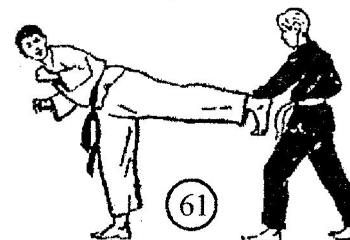
На другому занятті розучити комбінацію: блок схрещеними передпліччями вперед – донизу (рис. 59) — захват атакуючої ноги партнера (рис. 60) — виведення його з рівноваги відведенням захопленої ноги вліво (у правосторонній стійці ліву ногу приставити) — захват кімоно правою рукою і підсікання під опорну ногу партнера.

На цьому занятті можна розучити таку комбінацію: блок лівим передпліччям уперед – донизу (рис. 61) — захват атакуючої ноги партнера — виведення його з рівноваги шляхом відведення захопленої ноги вліво (у правосторонній стійці ліву ногу приставити) — захват кімоно правою рукою і підсікання під опорну ногу партнера.

Удар завдають також із поворотом на 180°.







◇

III. ЗАХИСНІ ДІЇ ПРИ НАПАДІ З ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ

У цьому розділі програмового матеріалу в основній частині занять необхідно виділяти більше часу, ніж у попередньому розділі.

Тому повторення раніше вивчених технічних елементів (ударів, блоків) треба проводити в процесі розминки під час бігу в помірному темпі. Кількість виконання кожного елементу — та сама, що і при повторенні їх на місці.

Методику навчання захисних дій при нападі з холодною зброєю подано на прикладі заняття 61, за типом якого слід будувати всі наступні тренування (62–70).

Програмовий матеріал основної частини занять Методичні вказівки	Дата
Заняття 61. *Захисні дії проти удару правою рукою, озброєною ножем, зверху* **Завдання.** ***Розучити комбінацію: правою ногою назад – назовні; блок лівим передпліччям вгору (рис. 1); захват зап'ястя озброєної руки суперника (рис. 2); прямий удар правою ногою в тулуб (рис. 3), в правосторонній стійці удар також завдають правою ногою; захват другою рукою кисті озброєної руки суперника зверху (рис. 4); виведення суперника з рівноваги ривком захопленої руки вправо на себе (рис. 5); поворот праворуч — лівою крок уперед; виконання загину руки суперника досередини (рис. 6); подіяти на його кисть (рис. 7).*** 1 2	

3 4 5 6 7 **Особливості виконання** Блокування здійснюють дистальною частиною передпліччя, що полегшує наступний захват зап'ястя озброєної руки суперника. Захват слід виконувати строго за зап'ястя, що виключає можливість активних дій суперника кистю. Наполегливі тренування дадуть змогу блок і захват виконувати як одну дію. Удар ногою має бути сильним, таким, що відкидає супер-	

ника. Тому під час розучування удар має бути більше штовхальним, аніж ударним. У правосторонній стійці удар завдають також правою ногою. Після удару ногу ставлять назад.

Удар ногою і захват другою рукою озброєної кисті суперника розділені за порядком виконанням умовно. У дійсності ці дії проводять майже одночасно. Удар ногою починають одночасно з рухом другої руки на виконання захвату кисті озброєної руки суперника. Захват здійснюють трохи пізніше, ніж удар ногою.

Під час ривка озброєну руку суперника треба опускати якнайнижче, що допоможе вивести його з рівноваги.

У деяких ситуаціях захисні дії здійснюють із додатковим перед ривком кроком назад. Його виконують, якщо після удару ногою суперник залишився на близькій відстані та ривок може виявитися неефективним.

У виконанні загину руки досередини активну участь бере тулуб, діючи на плече суперника. Рука в цей час має бути трохи зігнута.

Обеззброєння відбувається дією долоні на тильну частину кисті суперника, що змушує його розімкнути кулак.

Методика навчання

Розучування комбінацій проводять на одному занятті — як у лівосторонній стійці, так і в правосторонній.

Вихідне положення — бойова лівостороння стійка (рис. 8). Передусім потрібно оволодіти правильним захватом. Для цього виконують захват на нерухомому озброєному супернику, стискаючи його зап'ястя так, щоб унеможливити дії кистю. Правильний захват показано на рис. 2. Кількість повторень — 10–15. Захват другою рукою також слід відпрацювати на нерухомому супернику, з тією ж кількістю повторень. При цьому ліва рука постійно перебуває в захваті.

При розучуванні загину руки досередини суперник не повинен чинити опір. З положення захвату повільно тягнемо його руку вправо і з поворотом тулуба праворуч, проводимо загин руки досередини, діючи при цьому на його кисть. Кількість повторень — 10–12.

Розучування всіх технічних дій цієї комбінації проводять спочатку під лічбу з фіксацією положення на кожний рахунок, потім — самостійно, в повільному темпі.

Перша частина комбінації:

Учні перебувають у вихідних положеннях (рис. 8).

На рахунок «раз» атакуючий робить лівою випад уперед і завдає удар озброєною ножем правою рукою зверху. Захисник робить правою назад – назовні, відходячи із зони можливого ураження, блокує удар передпліччям лівої вгору.

Далі захисник на рахунок «два» захоплює лівою рукою зап'ястя атакуючої руки суперника, на рахунок «три» — завдає прямого удару ногою, на рахунок «чотири» — захоплює правою рукою кисть озброєної руки суперника з готовністю до ривку. Кількість повторень — 10–12 у лівосторонній і правосторонній стійках. Потім прийом виконують самостійно, без зупинок, у повільному темпі. Починаються ці дії за командою вчителя, кількість повторень — 10–12.

Друга частина комбінації:

Вихідна позиція — захват озброєної руки суперника з готовністю до ривку (відповідає рахунку «чотири» в попередній частині комбінації).

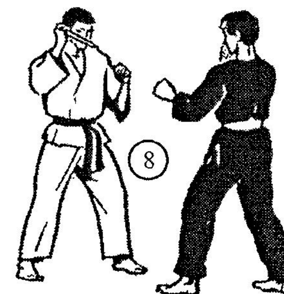
На рахунок «раз» захисник виконує ривок захопленої руки.

На рахунок «два» — поворот праворуч — лівою крок вперед, загин руки досередини.

На рахунок «три» — подіяти на кисть суперника з метою обеззброєння.

На рахунок «чотири» — вихідне положення.

Кількість повторень — 10–12. Стільки ж разів прийом виконують самостійно в повільному темпі (початок дій — за командою вчителя).



Виконати всю комбінацію під лічбу (на вісім рахунків) із фіксацією положення. Кількість повторень — 5–6 разів у кожній стійці. Виконати всю комбінацію за командою вчителя загалом. Кількість повторень — 10–15 у кожній стійці.

Наступний вид роботи — самостійне виконання захисних дій у вільному переміщенні у 2–3 серіях по 6–8 повторень у кожній. Темп виконання добирають індивідуально. Після кожної серії суперники міняються.

Так само відпрацьовують комбінацію в ускладнених ситуаціях. Ускладнення створюють шляхом застосування нападником відволікальних ударів лівою рукою або ногами. Порядок і кількість повторень — ті ж, що й у попередньому виді роботи.

У кінці основної частини заняття проводять змагальні сутички. У них нападник прагне уразити суперника ударом зверху, торкнувшись ключиці, грудей «холодною зброєю» (резиновим макетом ножа), використовуючи при цьому відволікальні дії. Захисник може застосовувати всі раніше вивчені дії, але результатом має бути тільки обеззброєння нападника. Час сутички — 10–15 сек. Потім — зміна ролями і суперниками.

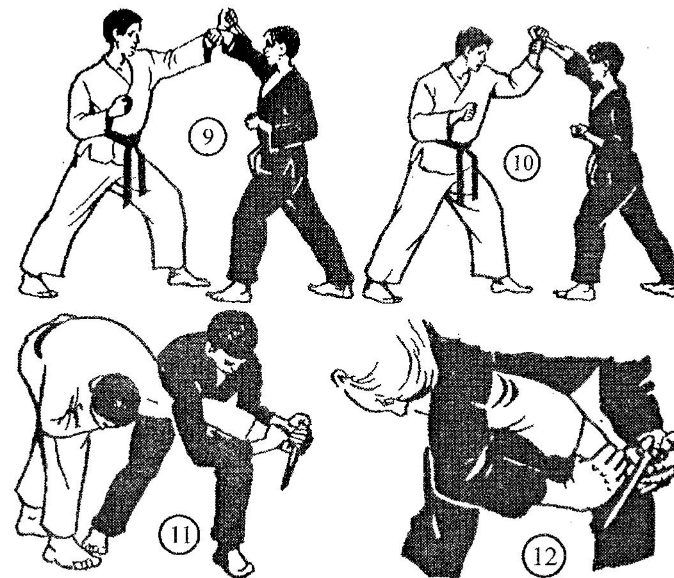
Наступні заняття будують таким чином, щоб після розучування і закріплення нової комбінації прийомів залишився час для вдосконалення вивчених раніше комбінацій захисних дій при нападі з ножем. Ці дії включають і в змагальні сутички.



Заняття 62.
Захисні дії проти удару
лівою рукою, озброєною ножем, зверху

Завдання.

Розучити комбінацію: лівою ногою назовні; блок правим передпліччям вгору (рис. 9); захват зап'ястя озброєної руки суперника (рис. 10); прямий удар лівою ногою в тулуб, в правосторонній стійці удар також завдають лівою ногою; захват другою рукою кисті озброєної руки суперника зверху, виведення суперника з рівноваги ривком захопленої руки ліворуч; правою крок досередини — поворот ліворуч; виконання загину руки суперника досередини (рис. 11); подіяти на його кисть (рис. 12).





Заняття 63.
Захисні дії проти удару
правою рукою, озброєною ножем, знизу

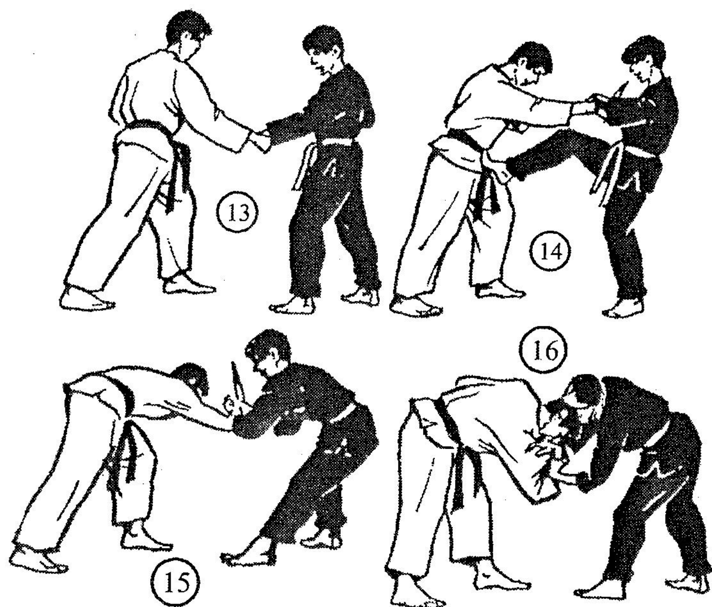
Завдання.

Розучити комбінацію: правою ногою назад — назовні; блок лівим передпліччям уперед – донизу (рис. 13); захват зап'ястя озброєної руки суперника; прямий удар правою ногою в тулуб (рис. 14);захват другою рукою кисті озброєної руки суперника знизу; виведення його з рівноваги шляхом ривка захопленої руки вправо; виконання загину руки суперника назовні (рис. 15); подіяти на його кисть (рис. 16).

Є 2 варіанти виконання загину руки назовні:

1) якщо після ривка суперник втратив рівновагу і почав падати на захисника, а той не встигає зробити крок назад, загинають назовні зігнуту руку (рис. 15);

2) якщо після недостатньо сильного удару (поштовху) ногою і неефективного ривка суперник втратив рівновагу, загин руки назовні проводять на розігнутій руці, наче продовжуючи ривок (рис. 23, заняття 65).

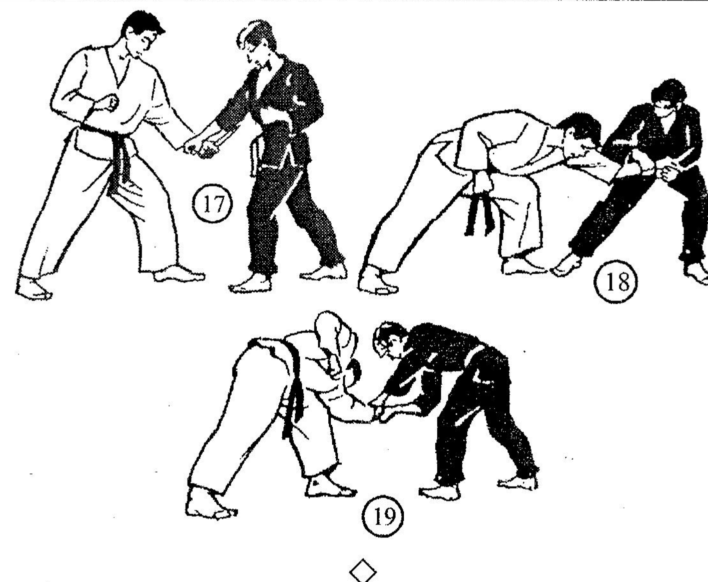


◇

Заняття 64.
Захисні дії проти удару
лівою рукою, озброєною ножем, знизу

Завдання.

Розучити комбінацію: лівою ногою назовні; блок правим передпліччям уперед – донизу (рис. 17); захват зап'ястя озброєної руки суперника; прямий удар лівою ногою в тулуб; захват другою рукою кисті озброєної руки суперника знизу; виведення його з рівноваги ривком захопленої руки вліво (рис. 18); правою крок назад; виконання загину руки суперника назовні (рис. 19); подіяти на його кисть.



◇

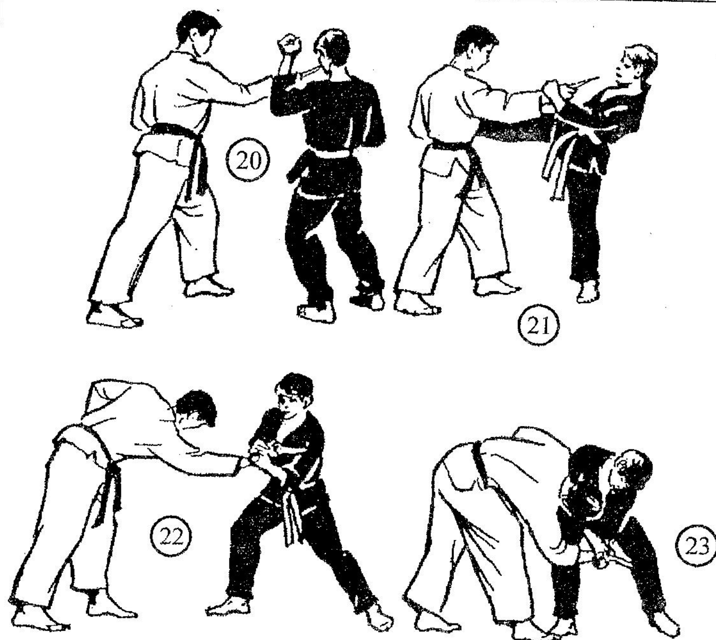
Заняття 65.
Захисні дії проти удару вперед (прямо)
правою рукою, озброєною ножем

Завдання.

Розучити комбінацію: лівою крок у сторону — поворот тулуба праворуч — блок лівим передпліччям досередини (рис. 20); захват зап'ястя озброєної руки суперника; удар збоку правою ногою в тулуб (рис. 21); захват другою рукою кисті озброєної руки суперника знизу; лівою крок назад; виведення суперника з рівноваги ривком захопленої руки вліво (рис. 22); виконання загину руки суперника назовні (рис. 23); подіяти на його кисть.

У правосторонній стійці лівою крок виконують назовні, решта дій — ті ж, що й у лівосторонній стійці.

При розучуванні цієї комбінації потрібно приділяти особливу увагу повторенню відходу в сторону з блоком передпліччям досередини.



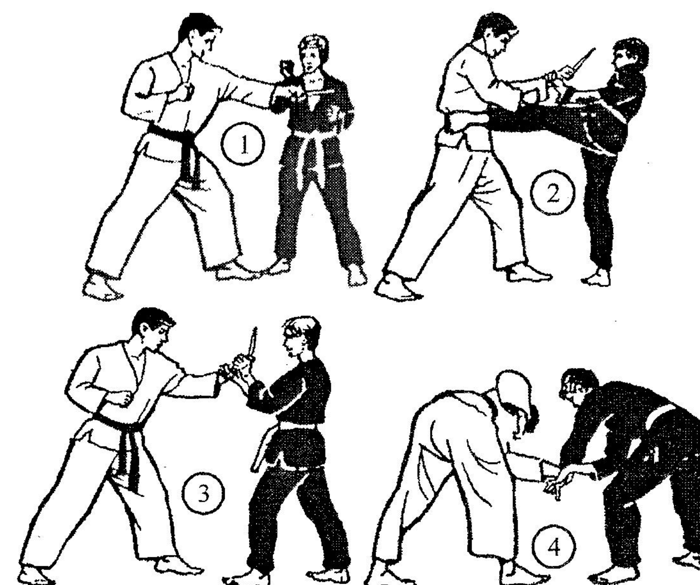
◇

Заняття 66.
Захисні дії проти удару вперед (прямо) лівою рукою, озброєною ножем

Завдання.

Розучити комбінацію: правою крок назовні — поворот ліворуч; блок правим передпліччям досередини (рис. 1); захват зап'ястя озброєної руки суперника; удар збоку лівою ногою в тулуб (рис. 2); захват другою рукою кисті озброєної руки суперника знизу; крок правою назад (рис. 3) виведення суперника з рівноваги ривком захопленої руки вправо; виконання загину руки суперника назовні (рис. 4); подіяти на його кисть.

У правосторонній стійці — правою крок назовні, решта дій — ті ж, що й у лівосторонній стійці.



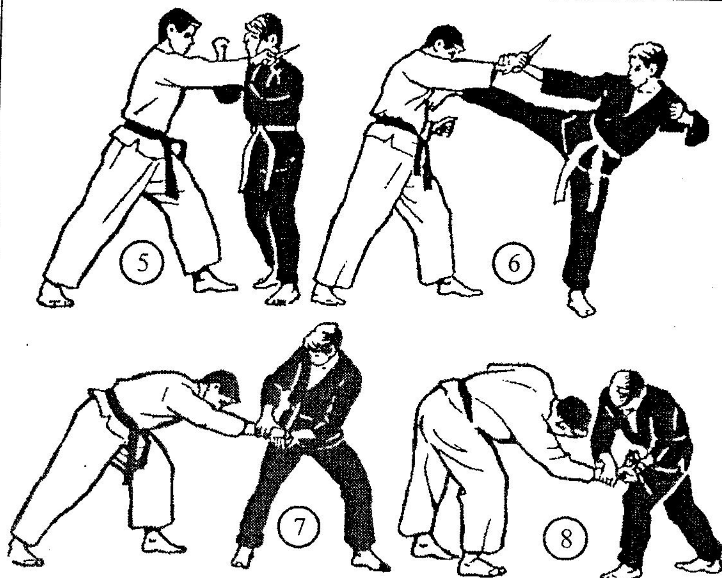
◇

Заняття 67.
Захисні дії проти удару збоку правою рукою, озброєною ножем

Завдання.

Розучити комбінацію: правою крок назовні — поворот ліворуч; блок паралельними передпліччями вперед (рис. 5); захват правою рукою зап'ястя озброєної руки суперника; боковий удар правою ногою в тулуб (рис. 6), після удару нога ставиться в положення лівосторонньої стійки, на малюнку не показано); захват другою рукою кисті озброєної руки суперника знизу; крок лівою назад; виведення суперника з рівноваги ривком захопленої руки вліво (рис. 7); виконання загину руки суперника назовні; подіяти на його кисть.

У правосторонній стійці виконують правою ногою назовні, решта дій — ті ж, що й у лівосторонній стійці. Якщо суперник не втратив рівноваги внаслідок ривка, можна зробити ще один крок назад і тільки тоді виконувати загин руки назовні, як показано на рис. 8.



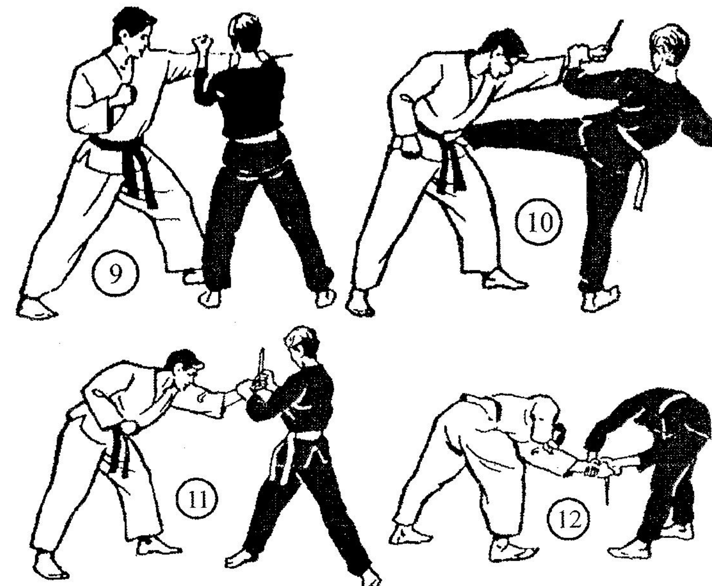
◇

Заняття 68.
Захисні дії проти удару збоку
лівою рукою, озброєною ножем

Завдання.

Розучити комбінацію: лівою ногою назовні — поворот праворуч; блок паралельними передпліччями вперед (рис. 9); захват лівою рукою зап'ястя озброєної руки суперника; боковий удар лівою ногою в тулуб (рис. 10, після удару нога ставиться в положення правосторонньої стійки); захват другою рукою кисті озброєної руки суперника знизу (рис. 11); правою крок назад; виведення суперника з рівноваги ривком захопленої руки управоруч; виконання загину руки суперника назовні (рис. 12); подіяти на його кисть.

У правосторонній стійці виконують лівою крок назовні, решта дій — ті ж, що й у лівосторонній стійці.



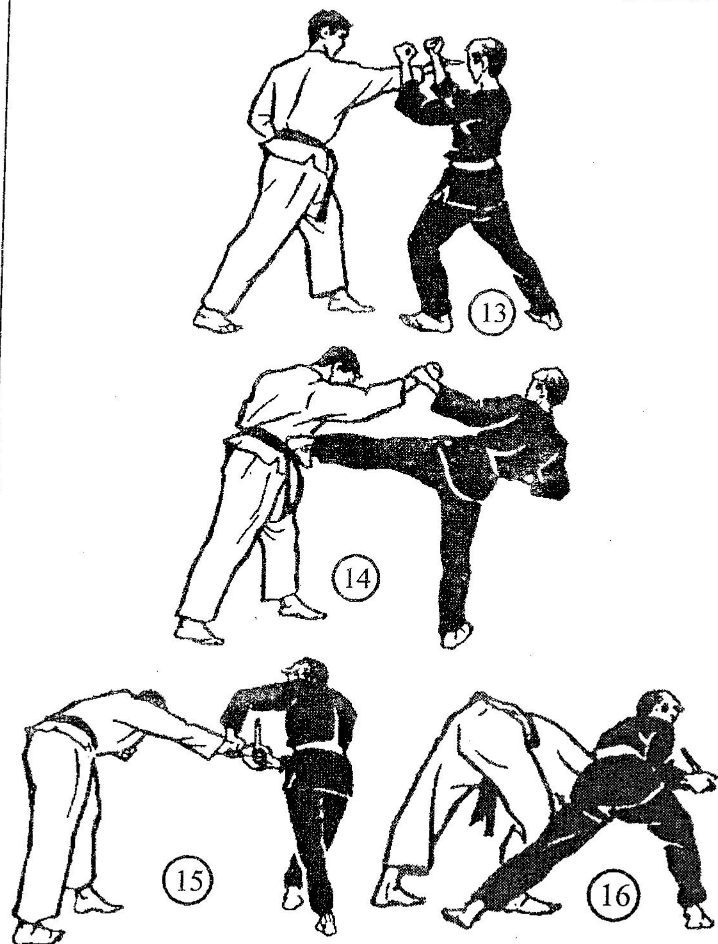
◇

Заняття 69.
Захисні дії проти удару
правою рукою, озброєною ножем, навідмах

Завдання.

Розучити комбінацію: лівою ногою назовні — поворот праворуч; блок паралельними передпліччями вперед (рис. 13); захват лівою рукою зап'ястя озброєної руки суперника; боковий удар лівою ногою в тулуб (рис. 14), після удару нога ставиться вперед, а не повертається назад, як у попередній ситуації); захват другою рукою кисті озброєної руки суперника зверху; правою крок уперед; виведення суперника з рівноваги ривком захопленої руки вправо (рис. 15); виконання загину руки суперника досередини (рис. 16); подіяти на його кисть.

У правосторонній стійці виконують лівою крок назовні, решта дій — ті ж, що й у лівосторонній стійці.



◇

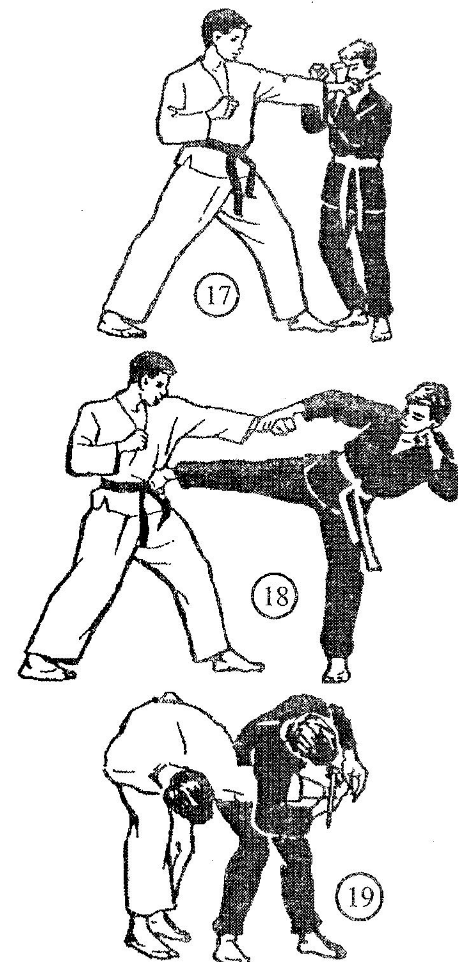
Заняття 70.
Захисні дії проти удару
лівою рукою, озброєною ножем, навідмах

Завдання.

Розучити комбінацію: правою крок назовні — поворот ліворуч; блок паралельними передпліччями вперед (рис. 17); захват правою рукою зап'ястя озброєної руки суперника;

боковий удар правою ногою в тулуб (рис. 18, ногу після удару ставлять спереду); захват другою рукою кисті озброєної руки суперника зверху; лівою крок уперед; виведення суперника з рівноваги шляхом ривка захопленої руки вправо; виконання загину руки досередини (рис. 19); подіяти на кисть суперника.

У правосторонній стійці виконують правою ногою назовні, решта дій — ті ж, що й у лівосторонній стійці.



◇

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ, ЇХ ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ

Після закінчення річного циклу занять слід провести змагання з рукопашного бою трьох видів.

Перший вид змагань дасть змогу оцінити рівень володіння базовою технікою і творчі здібності кожного учня.

Другий — визначити переможця у вивчених захисних комбінаціях прийомів у стандартних ситуаціях.

Третій — виявити співвідношення сил юнаків у спарингу.

Для участі в першому виді випробувань кожному учаснику необхідно підготувати дві комбінації технічних прийомів (ката). Першу — обов'язкову для всіх, другу — довільну, за заданим алгоритмом. Як першу комбінацію можна використати навчальне ката з карате (HEIAN SHODAN — перший варіант). Другу комбінацію учні повинні скласти самостійно за заданим алгоритмом:

1) блок (проти удару ногою вперед) + три удари на два кроки;

2) блок (проти удару лівою ногою збоку в тулуб) + три удари на два кроки;

3) довгий поворот на 180° + блок (проти прямого удару лівою рукою в голову) + чотири удари на два кроки;

4) блок (проти прямого удару правою рукою в тулуб) + чотири удари на два кроки.

Учні можуть використати будь-які стійки, переходи, удари і блоки, відповідні ситуації.

Для прикладу пропонуємо версію цієї комбінації:

1) перебуваючи у вихідному положенні вільної стійки, — лівою крок назад, переходячи в правосторонню задню стійку, з блоком правим передпліччям донизу + правою ногою назовні, переходячи в правосторонню передню стійку (перехід зі стійки в стійку можна умовно вважати кроком), завдати прямий удар лівою рукою в голову + удар збоку лівою ногою в тулуб (після удару нога ставиться вперед — другий крок) + удар правою ногою в тулуб;

2) правою крок назовні (в правосторонню передню стійку), підсилений блок правим передпліччям назовні + боковий удар лівою ногою в тулуб у русі вперед (нога після удару ставиться вперед, виконуючи таким чином, крок) + прямий удар правою рукою в тулуб + удар збоку лівою рукою в голову;

3) виконати довгий поворот на 180°, переносячи ліву ногу і перебуваючи в лівосторонній передній стійці + блок правим передпліччям вгору + прямий удар правою ногою в тулуб у русі вперед + удар збоку лівою ногою в тулуб в русі вперед + два удари почергово правою і лівою руками в голову;

4) перехід у задню лівосторонню стійку з блоком лівим передпліччям досередини + короткий поворот (із переносом лівої ноги вправо) на 180° із ударом правою ногою назад + вихід у передню правосторонню стійку з прямими ударами почергово лівою і правою руками в тулуб + лівою крок вперед і боковий удар правою ногою в тулуб;

5) повернення у вихідне положення.

За традицією в карате в кінці вправ спортсмен виконує уклін головою суддям і глядачам на знак подяки за приділену йому увагу. У спарингу кланяються й супернику перед боєм. Це прикрашає та наповнює духом поваги і гідності всі змагання.

Виконання комбінацій технічних дій має відбуватися у класичному стилі, з дотриманням усіх вимог щодо стійок, пересувань, ударів і блоків. Оскільки час виконання не враховується, потрібно для більшої ефективності на мить фіксувати кінцеве положення удару чи блоку.

За кожну комбінацію виставляють оцінку за 5-бальною шкалою. У сумі в першому виді змагань можна набрати максимально 10 балів.

При оцінюванні слід враховувати відповідність виконуваних технічних дій заданої ситуації, різноманітність застосовуваних технічних дій, техніку їх виконання (правильну траєкторію руху, точність, концентрацію м'язових зусиль), а також нестандартність і оригінальність у доборі технічних дій.

Про підготовку до цього виду змагань слід повідомляти учням завчасно, за 3–4 тижні, щоб вони встигли підготувати і вивчити задані комбінації.

Другий вид змагань — вміння застосовувати захисні комбінації в стандартних ситуаціях — провести у формі напівобумовленого спарингу. Нападнику дають 10 сек. після команди судді для завдавання одного з вивчених ударів супернику (окрім ударів у голову). Захисник має застосувати вивчені захисні прийоми.

Дії нападника оцінюють в 1 бал, якщо він завдав удару і суперник не зумів від нього захиститися, і в 0 балів, якщо нападник не встиг за 10 с завдати удар або суперник зміг захиститися.

Дії захисника оцінюють у 3 бали, якщо удар блокований або розірвана дистанція, завданий удар у відповідь і здійснене підсікання або обеззброювання; у 2 бали, якщо удар блоковано або здійснені відхід і завданий ефективний удар у відповідь; в 1 бал, якщо удар блоковано або здійснений відхід від нього; в 0 балів, якщо удар пропущено або зафіксовано зумисне відхилення від єдиноборства.

Кожному нападнику дають три спроби, одна з яких повинна бути з ударом ножем.

Не допускаються лякаючі та відволікаючі удари. Захисник не повинен знати, в якій спробі буде виконаний напад рукою, ногою чи ножем. Для цього

резиновий макет ножа повинен бути схований у нападника за паском до команди судді про початок спарингу.

При проведенні цього виду змагань обидва учасники повинні мати захисні пристосування: жилет із щільного поролону і раковину для захисту паху (тому що удари можуть завдаватись на повну силу).

Удари у відповідь у голову можна тільки позначати.

Не допускається завдавання ударів по ногах, у пах, у шию.

Макет ножа має бути виготовлений із м'якої резини.

Максимальна кількість набраних балів може становити:

$$3 + 3 + 3 + 1 + 1 + 1 = 12.$$

Третій вид змагань — у спарингу — проводять за такою системою. Переможця визначають за кількістю балів, зароблених у поєдинках. Загалом кожен учасник проводить три спаринги незалежно від їх результатів. При рівній кількості зароблених в поєдинках очок обидва суперника одержують по 1 балу. Дії переможця оцінюють наступним чином: при перевазі над суперником до 3 (включно) очок (наприклад, при рахунку 12:15) він одержує 2 бали, при перевазі 4–7 очок — 3 бали, при перевазі 8–12 очок — 4 бали, при перевазі більше 12 очок — 5 балів. Переможеному ставлять 0 балів.

В 1 очко оцінюють кожний ефективно завданий удар рукою, в 2 очки — удар ногою або підсікання з перекиданням, в 3 очки — комбінацію з 2–3-х технічних дій, завершених із підсіканням і перекиданням.

Удари завдають тільки в тулуб вище поясу, за винятком спини, шиї та голови, в момент удару і після нього атакуючий має зберегти стійке положення; кінцева траєкторія удару має бути перпендикулярною відносно поверхні цілі удару; контакт при ударі має бути дозованим, не спричиняти травм або нокауту; якщо домовлено застосування імітаційних ударів у голову, то рука має бути зупинена не ближче 10 см до цілі (на даному етапі не рекомендовано включати такі удари в двобій, оскільки це знизить ефективність решти технічних дій); якщо змагання проводять без захисного спорядження (жилета, рукавичок, накладок), необхідною вимогою має бути різке відсмикування руки або ноги після удару (недопускання фіксації).

При недотриманні вказаних вимог удар не зараховують.

Під час спарингу заборонено:

- застосовувати удари, які не вивчались і не були обумовлені у правилах змагань;
- утримувати суперника в захваті більше 5 с;
- виходити за межі майданчика, визначені для двобою; продовжувати бій після команди «Стоп!»;
- завдавати ударів лежачому супернику;
- порушувати дисципліну, грубо, неетично поводитися стосовно суперника, суддів, глядачів.

В усіх цих випадках двобій зупиняють і порушнику правил оголошують попередження. Після третього попередження бійцю зараховують поразку й анулюють набрані ним за бій очки. Двобій зупиняють також після вдало проведеного підсікання або у випадку, коли один з учасників спарингу опинився на підлозі. Починається поєдинок за командою «Бій!» і триває 2 хв.

Із захисного спорядження в спарингу обов'язковою є так звана раковина, яка виготовлена з твердого матеріалу та надійно прикриває пах від ударів. За бажанням допускають накладки на передню частину гомілки і зовнішню частину передпліччя.

Рекомендується розподіляти спортсменів відповідно до їх фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а також за ваговими показниками на групи по 8–12 учасників.

Переможців визначають за набраними балами у кожному виді змагань і за сумою трьох видів випробувань.

ДОДАТОК

Рухлива гра «Вибий суперника!»

Рухлива гра «Вибий суперника!» є одним із багатьох засобів у вихованні морально-вольових, психологічних рис особистості та комплексного розвитку фізичних якостей. Гра має чіткі правила, які роблять її динамічною і цікавою та дають можливість проводити спортивні змагання. Багато років автор шліфував, доповнював і вдосконалював правила цієї гри та критерії суддівства.

Гру можна використовувати як у навчальному процесі (на уроках фізичної культури), так і в позакласній роботі (у спортивних секціях та на дружніх зустрічах між класами).

За популярністю в школі ця гра не поступається таким відомим спортивним іграм, як футбол, волейбол, баскетбол.

Для того щоб грати у «Вибий суперника!», необхідно:

а) підготувати ігровий майданчик довільних розмірів (краще на одній половині спортивного залу), обмежений боковими та лицевими лініями і поділений на дві однакові частини середньою; поверх середньої лінії натягнути волейбольну сітку, встановлюючи верхній край на рівні грудей (між середньою та лицевою лініями є зонні лінії, які ділять майданчик команди на зони захисту і нападу; таку ж розмітку для гри можна зробити й у будь-якій просторій спортивній кімнаті);

б) волейбольні або легкі гумові м'ячі, близькі до волейбольних за розмірами і вагою, — не менше десятка.

Гра технічно не складна, у ній використовують лише природні прикладні рухи, тому вона не потребує тривалого вивчення технічних елементів. Для початку достатньо пояснити учням правила гри. При підготовці до змагань потрібно вдосконалювати навички метання та ловлення м'яча, пересування різними способами, сприяти розвитку спритності, швидкості, сили, витривалості, вивчати тактику гри.

Опис

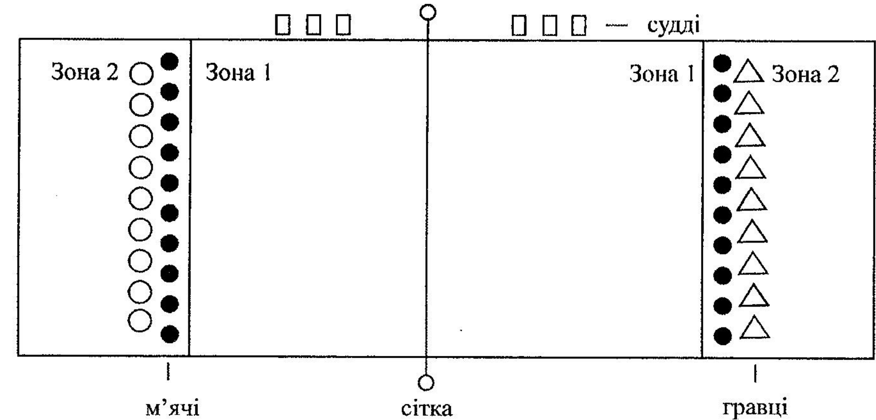
У «Вибий суперника!» грають дві команди з однаковою кількістю учасників. Третя команда (при поділі класу на три команди) очікує своєї участі в грі за бічною лінією. Гравці команд, які грають, мають право без обмежень переміщуватись у межах своєї половини майданчика, а також половини майданчика суперників.

На початку першої гри асистенти розподіляють м'ячі порівну в командах, а в наступних іграх м'ячі не розподіляються, залишаючись на половинах ігрового майданчика.

Гру розпочинають за зонними лініями, тобто з других зон, де розташовані гравці команд та м'ячі. За сигналом судді-стартера гравці обох команд беруть м'ячі та, переміщуючись ближче до сітки, по всьому майданчику, намагаються кидками м'ячів однією рукою влучити в суперника.

«Вибитий» гравець має одразу вибігти за бічну лінію і там вклонитися супернику за точне в нього влучання.

Умовна схема розташування гравців на початку гри



Перемагає команда, яка «виб'є» (видалить з ігрового поля) всіх гравців команди суперника. Суддя-стартер подає свистком сигнал про закінчення гри після останнього в команді гравця, якого «вибито». Суддя-інформатор ставить на інформаційному табло 1 очко команді, яка виграла.

Три команди — три різних кольори на табло: синій, червоний, зелений. Команда, яка очікувала участі, з дозволу старшого судді заходить на вільну половину майданчика, а «вибиті» гравці команди-переможниці — на свою половину. Суддя знову розпочинає гру.

Після закінчення ігрового часу суддівська команда підбиває підсумки. Старший суддя оголошує результати команд, які зайняли 1–3 місця.

Правила

Гравця вважають «вибитим», якщо:

- у нього влучив і впав на майданчик кинутий суперником м'яч. Перед влучанням м'яч не повинен нічого зачепити (ні майданчика, ні стіни, ні іншого гравця). Виняток: гравця «вибито», коли в нього влучив м'яч, попередньо зачепивши сітку чи відбившись від неї, або прямим влучанням із сіткою;
- ухиляючись від влучання м'яча, він вийшов за межі ігрового майданчика;

- він вийшов за межі майданчика помилково, вирішивши, що його «вибито»;
- він тримав у руці м'яч, а суперник влучив у цей м'яч (м'яч у руці — продовження руки);
- він перед сигналом судді до початку гри переносив м'ячі з майданчика суперників на свій.

Гравця не вважають «вибитим», якщо:

- він із будь-якої ігрової ситуації впіймав руками м'яч, кинутий у нього суперником, і впійманий м'яч не випав з рук на майданчик.

Правило «п'яти секунд». Гравець має право, зловивши від суперника чи взявши м'яч з майданчика, тримати його п'ять секунд, не ведучи ні атакуючих, ні захисних дій. Якщо м'яч без ініціативи перетримано більше 5 с, тоді гравець, за жестом судді, зобов'язаний покотити м'яч під сіткою суперникам.

Гравці обох команд мають право в будь-який проміжок ігрового часу виконувати перехід на майданчик суперників і повертатись на свій без обмежень. Техніка переходу: допомогти однією рукою рухом знизу – вгору – перехід або перекатом, не зачіпаючи сітки.

Виконувати прицільні кидки в голову заборонено.

Обов'язки суддів та особливості суддівства

Головний суддя (вчитель)

Здійснює керівництво всім ходом гри та роботою суддівської команди. Фіксує грубі порушення правил гри жовтою та червоною картками, піднімаючи і показуючи їх гравцям-порушникам.

Жовта картка: гравця видаляють з майданчика на три гри за наявності двох і на п'ять ігор — за наявності трьох команд. ***Червона картка*** — до кінця матчу.

Перелік грубих порушень. **Жовта картка.**

1. Гравець не вийшов з майданчика, коли суперник його «вибив», але не був упевнений у цьому.
2. «Вибиті» гравці підкидали вільні м'ячі своїм чинним партнерам.
3. «Вибиті» гравці чи гравці команди, що очікує, допускали неправдиві вигуки, поводилися неетично, висловлюючи явну неповагу до суперників.
4. За порушення правила «п'яти секунд» після неодноразового попередження старшого або головного судді.
5. За неправильний перехід під сіткою на частини ігрового майданчика або зумисне натягування сітки донизу після попередження будь-якого судді.
6. За прицільні кидки в голову.

Гравець — порушник правил — сам підраховує пропущені ігри, звіряючись із сумою ігор на інформаційному табло. Наприклад, він був видалений на 5 ігор; сума всіх ігор становила 12; 17 — заходить у гру.

Перелік грубих порушень. **Червона картка.**

1. Гравець не вийшов з поля, коли суперник його «вибив» і був упевнений у цьому.
2. Учасник дістає червону картку за чергове порушення, якщо йому вже показували жовту.
3. За неспортивну поведінку стосовно членів суддівської команди, партнерів або суперників.
4. Головний суддя має право показувати жовту або червону картку всій команді.

Старший суддя

Обов'язки цього судді: починати і закінчувати гру сигналом, стежити за правильним виконанням обов'язків суддями-інформаторами та асистентами і коректувати їх роботу.

Судді-інформатори

Один або три судді виставляють очки на інформаційному табло після закінчення чергової гри. До судді, який обслуговує відповідну команду, повинен звернутися капітан цієї команди — переможниці в цій грі, назвати колір своєї команди і висловити просьбу щодо встановлення виграшного очка. Суддям-інформаторам, якщо у складі суддівської команди мало учнів, може бути надано обов'язки суддів при учасниках та асистентів.

Судді при учасниках (командах)

Три судді (по одному на кожну команду) стежать за дотриманням правил гри учасниками команд, до яких вони приставлені, і повідомляють про будь-які порушення старшому або головному судді.

Суддя-секундометрист

Заміряє визначений час для чергової гри (2–3 хв) та ігровий час матчевої зустрічі. Після закінчення ігрового часу очко виграє та команда, яка щойно зайшла в гру (за наявності трьох команд), або та, в якій менше гравців (за наявності двох команд).

Судді-асистенти

Забезпечують технічний бік гри під час матчу.

Декілька тактичних порад

У тактиці гри «Вибий суперника!» дуже важливо володіти двома основними відволікальними діями (фінтами):

«Кидком». Гравець імітує один чи декілька кидків і, коли суперник у результаті фінта опиняється в незручному положенні, по ньому завдається прицільний кидок.

«Відволіканням уваги». Гравець тримаючи м'яч в одній руці, другою вказує на суперника, в якого нібито збирається виконати кидок, а сам, використовуючи периферійний зір, готується до кидка в протилежний бік, в іншого суперника (швидше за все — в того, який має в руках м'яч), і несподівано виконує цей кидок.

Не менш необхідними є «пастки».

«Шукати м'яч». Гравець, узявши м'яч, ховає його за спину і починає дивитись на майданчик, очима шукаючи м'яч, начебто у нього його ще немає, а сам не втрачає пильність і, завдяки периферійному зору, готовий як до захисту, так і до випереджальних атакуючих дій щодо суперника. Таким чином, суперник, підійшовши ближче, скоротивши відстань для більшої ймовірності влучання (потрапивши в пастку), несподівано для себе програє двобій.

У ході подальшого вправляння у грі учні вдосконалюють свої тактичні навички. Вони вчаться визначати та розуміти ігрові ситуації, у яких доцільні переходи на сторону суперників, займати найвигідніші позиції для атаки і захисту, вибирати момент у взаємодії двох чи трьох партнерів у кінці гри, та застосовувати фінти і пастки.

Коли учні дуже добре знають правила, дотримуються їх, досягають високого рівня техніко-тактичної майтерності, саме час навчити їх грати на «фори» (ускладнення умов гри своїй команді та, тим самим, полегшення умов гри суперникам).

Перелік «фор» (із наростанням складності)

1. Гра тільки в другій зоні своєї частини майданчика.
2. Гра тільки в першій зоні своєї частини майданчика.

Якщо гравець команди, яка дала «фору», вийде хоча б однією ногою за лінії, що обмежують зони, то його вважають вибитим.

3. Проведення атак (кидків) по суперниках тільки з других зон ігрового майданчика.
4. Проведення атак (кидків) по суперниках тільки з перших зон ігрового майданчика.

Гравці можуть переміщуватись по всьому майданчику, але здійснювати кидки по суперниках повинні тільки з визначених перших або других зон ігрового майданчика. Якщо відбувається кидок з інших зон — гравця вважають «вибитим».

5. Передача всіх м'ячів суперникам

Коли дана така «фора», то гравці з м'ячами зобов'язані за сигналом судді-стартера про початок гри двічі прицільно виконати кидки по суперниках і лише після цього використати право переходу на їх майданчик.

6. Гра лівою рукою.

Гравця, який кинув м'яч правою рукою, вважають «вибитим».

Гра на «фори» має на меті навчити дітей уміло ризикувати; адже хто не ризикує, той, можливо, не виграє. Коли розпочинається така гра, то команда, яка має на інформаційному табло найменше очок, хоробро даючи «фору», може за дві-три гри зрівняти рахунок і навіть здобути перемогу.

Хід суддівства гри на «фори»

Головний суддя перед початком кожної гри насамперед звертається до гравців команди, в якої більше очок на інформаційному табло, з пропозицією: чи бажають вони дати «фору» команді, у якої менше набрано очок. Називає «фору». Гравці, якщо бажають, повинні затвердити своє бажання підняттям рук. Одержавши позитивне рішення, старший суддя (стартер) починає гру. За виграш будь-яка команда отримує по одному очку.

У випадку, коли гравці команди-лідера не приймають рішення давати «фору», головний суддя звертається (або може звернутись) до команди, в якої менше очок на інформаційному табло, заохочуючи гравців у разі перемоги двома-трьома очками. Залежно від техніко-тактичної підготовленості учасників команди, яка відстає, «фору» може бути замінено або залишено тією, від якої відмовилися гравці команди суперників. Коли угоду укладено, то за виграш команда, яка відстає, отримує визначену кількість очок.

Заохочення кількістю очок для команди, яка відстає, в разі перемоги залежить від складності запропонованої «фори», яку вони можуть дати команді-лідеру.



РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Долин А. А., Попов Г. В. Кемпо — традиция воинских искусств. — М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1991.
2. Накаяма М. Каратэ всестороннее. — М.: Спектр, 1990.
3. Ояма Масутацу. Путь каратэ кекусинкай. — М.: До-информ, 1992.
4. Kanazawa Hirokazu. Shotokan karate Internacional KATA (vol. 1). — Минск: «ВЭВЭР», 1995.
5. Kanazawa Hirokazu. Shotokan karate Internacional KATA (vol. 2). — Днепропетровск: «Кона ФГ», 1996.

Зміст

Навчально-методичне видання

Пророков Олександр Анатолійович

Спортивна секція рукопашного бою в загальноосвітній школі

Навчально-методичний посібник

Дизайн обкладинки *Світлани Бедної*
Відповідальна за випуск *Маргарита Більчук*

Підписано до друку 17.11.06. Формат 60x84/16. Папір газетний. Гарнітура Times.
Друк офсетний. 4,7 ум. др. арк., 2,3 обл.-вид. арк.
Тираж 1000. Замовлення № 06-213.
Редакція газети «Підручники і посібники». Свідоцтво ТР №189 від 10.01.96.
46010, м. Тернопіль, вул. Поліська, 6а. Тел. 8-(0352)-43-15-15; 43-10-21, 43-10-31.
Факс 8-(0352)-43-10-21. Електронна пошта pp@pp.utel.net.ua
www.pp.utel.net.ua



Книги видавництва «Підручники і посібники»

можна придбати:

46020, м. Тернопіль, вул. Поліська, 6а

тел. 8-(0352) 43-10-21, 43-15-15,

E-mail: pp@pp.utel.net.ua.

www.pp.utel.net.ua



Наші партнери і представники:

Вінниця «Підручники і посібники», вул. Київська, 16, т. 55-41-40

Дніпропетровськ Кулікова Г., вул. Лібкнехта, 20, т. 45-39-17

Донецьк Гусак І., т. 385-68-80; «Кредо», т. 345-36-52

Житомир «Книги», т. 37-90-62; Весельська М., т. 37-29-02

Запоріжжя «Константа І», пр. Леніна, 142, т. 62-50-70, 13-75-06

Івано-Франківськ «Підручники і посібники», пл. Міцкевича, 12-а, т. 22-47-82; «Школяр», Незалежності, 29, т. 53-73-45

Кіровоград «Книжковий світ», вул. Набережна, 13, т. 24-94-64

Київ «А.С.К.», т. 455-58-92; «ВОІР», т. 599-14-15

Кривий Ріг «Дар», вул. Тухачевського, 75, т. 66-41-88

Луганськ «Глобус книга», вул. Радянська, 58, т. 53-62-30

Луцьк «Дім книги», вул. Конякіна, 37а, т. 3-45-19; «Знання», пр. Волі, 41, т. 4-23-98

Львів «Світ знань», вул. Леонтовича, 2 (ЗОШ №11), т. 72-92-56; Книгозбірня «Просвіти», вул. Васильківського, 12, т. 237-27-23; Маслянка Р., вул. Козельницького, 1Б, вул. Зелена, 111, т. 8-050-370-85-45; «Оксарт», вул. Навроцького, 1, т. 97-11-90, 63-25-90

Миколаїв «Ракурс-дельта», пр. Леніна, 141, т. 46-58-96

Одеса «Учбова книга», вул. Базарна, 63, т. 72-88-310; Грінчук С., вул. Ніжинська, 71, т. 715-02-54, 726-45-82

Рівне «Підручники і посібники», вул. Коновальця, 5, т. 24-94-67; «Рівнекнига», вул. Островського, 16, т. 22-41-05

Суми «Книголюб», вул. Набережна річки Стрілки, 46, т. 22-30-63, 27-33-80

Ужгород «Абетка», вул. Волошина, 24, т. 3-34-66

Харків «Ранок», т. 757-26-42; Войцеховська Л., т. 37-54-56; Галавур Ю., т. 69-27-15

Херсон «Гувернер», вул. Декабристів, 5/13, т. 26-21-71

Хмельницький «Книжковий світ», вул. Подільська, 25, т. 79-25-45; «Проскурів-книга», вул. Володимирська, 63, т. 6-95-20

Черкаси «Світоч», вул. Вишнівецького, 38, т. 47-92-20; «Вибір», вул.Смілянська, 2, т. 37-73-92

Чернівці «Книжковий сад», вул. Калинівська, 13, т. 59-85-15

Чернігів «Підручники і посібники», вул. Воровського, 29, т. 10-60-21; «Будинок книги», пр. Миру, 45, т.7-30-03

ISBN 966-07-0680-4



Замовляйте літературу поштою!

А/с 430, Тернопіль, 46018